MARIANO ORZOLA

# 72 Recetas DE OCASIÓN

## HELADOS, MOUSSES & FLANES

Ideales para incluir en tu menú diario

COCINA FÁCIL & PRÁCTICA

eBook KINDLE

# 72 RECETAS **DE OCASIÓN**
# HELADOS, MOUSSES & FLANES

COLECCIÓN **COCINA FÁCIL Y PRÁCTICA** – EBOOK KINDLE

Producción Integral: Mariano Orzola
Diseño y Edición : OrzolaPress
Arte de Tapa: OrzolaPress
Fotografía de Tapa: Istock Photo
Email autor: msorzola@gmail.com
Twitter autor: twitter.com/MarianoOrzola

Copyright © 2017, Mariano Orzola
Copyright Textos © 2017, Mariano Orzola
Copyright Colección © 2017, OrzolaPress

*Basado en la Colección Cocina Práctica*

Primera Edición: Julio, 2017 (Edición en Español)
**CDEB:** OP-CFP068-72OHM-0001-12062017

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio sin el permiso escrito de Mariano Orzola.

**Nota:** El autor ha realizado una selección de 72 recetas caseras para preparar diferentes opciones de ocasión basadas en helados, mousses y flanes. Una receta de ocasión siempre tiene ese “toque gourmet” que la distingue en la mesa y que combina ingredientes en un proceso de elaboración valorado por cualquier comensal. Las recetas detalladas pueden incluirse como postres dentro de un menú diario o en una ocasión festiva. No es necesario poseer conocimientos especializados sobre cocina para poder preparar cada receta presentada en este libro.

COCINA FÁCIL & PRÁCTICA

Ebooks KINDLE

Una completa selección de recetas de cocina fáciles y prácticas presentadas en recetario listo para preparar, compartir y disfrutar.

© Un producto digital OrzolaPress, 2017-2018

Venta exclusiva en tiendas

amazon

# Recetario

IMPORTANTE
Helado premium de Nutella® y Ferrero Rocher®
Helado de vainilla con dulce inglés
Semifreddo de arándanos
Helado de cereza con yogur griego
Parfait helado de frambuesas y turrón
Postre helado con menta, chocolate y frutos rojos
Copa francesa
Postre helado de yogur con bananas al caramelo
Emparedado helado de chocolate
Copa helada de fresas con menta
Crema helada de miel con licor de cerezas
Crema helada de vainilla con piso de crocante
Tiramisú helado
Terrina de helado de frutas
Aro helado de vainilla con centro de frutos rojos
Barra helada con chocolate y nueces
Torta helada cookie
Torta helada de calabaza
Torta helada de fresas
Torta de crema helada de chocolate
Torta helada Oreo®
Torta de crema de limón
Volcán frío de chocolate con queso crema
Tarta helada de frutos rojos con salsa de arándanos
Mousse intenso de chocolate blanco

Mousse de chocolate con aroma a café

Mousse de chocolate con colchón de merengues

Mousse delicias de chocolate

Mousse de chocolate al ron

Mousse texturado de chocolate

Mousse “black”

Mousse de chocolate “receta de la abuela”

Mousse de chocolate estilo irlandés

Mousse de naranja

Mousse de frutos rojos

Mousse suave de limón

Mousse de limón y fresas

Mousse tentación de naranja

Mousse tropical de mango

Mousse de frambuesas

Mousse de manzana

Mousse de naranja con chocolate y café

Mousse de dulce de leche con chocolate

Mousse blanco  con frambuesas

Mousse de maracuyá con fresas y chocolate

Mousse blanco y rojo

Mousse de chocolate con jaspeado de coco

Mousse de fresas con yogur

Flan tradicional

Flan de huevo

Flan típico

Flan “estilo mexicano”

Flan clásico exprés

Flan de huevo y leche condensada

Flan fácil “dos leches”
Flan con sémola
Flan de malta
Flan de leche condensada con sémola
Flan casero forte
Flan frutal
Flan de coco
Flan de naranja
Flan de limón
Far bretón
Flan fácil soufflé
Millat charentais
Flan de membrillo
Flan de café
Flan de lima
Flan de coco y canela
Flan horneado de pasas al ron
Flan horneado de pera
Extra: Claves para darle sabor a tus comidas
Extra: Los métodos de cocción de los alimentos
Clasificación orientativa de los principales alimentos
Referencias Bibliográficas
Sobre el autor

# IMPORTANTE

En este eBook se utilizan las convenciones y unidades de medida internacional:

**Peso:** kilogramos (kg) o gramos (gr)
**Altura:** metros (mts) o centímetros (cm)
**Líquidos:** litro (l) o centímetros cúbicos (cc) o mililitros (ml)
**Porción de alimentos:** Porción (ejemplo: 1 porción)

# EQUIVALENCIAS:

1 kilogramo = 1 kg = 1000 gr
1 metro = 1 mt = 100 cm
1 litro = 1 l = 1000 cc = 1000 ml
1 medida = 1 taza / 1 vaso
Las siglas “c/n” significan “cantidad necesaria”

# Helado premium de Nutella® y Ferrero Rocher®

**Ingredientes (para 4 porciones):**
- 300 cc de nata (crema de leche)
- 4 yemas de huevo
- 100 gr de azúcar
- 100 gr de Nutella®
- 5 bombones Ferrero Rocher®, triturados

**Preparación paso a paso:**
Batir la crema hasta lograr picos suaves.
En otro bol, batir las yemas y el azúcar hasta lograr un color Amarillo muy clarito.
Ablandar el Nutella® unos segundos en el microondas.
Mezclar suavemente la crema, la preparación de yemas, y el Nutella®. Agregar los pedacitos de Ferrero Rocher® y unir. Volcar en un bol y llevar al freezer 6 horas antes de servir.

# Helado de vainilla
# con dulce inglés

**Ingredientes (para 4 porciones):**
- 330 cc de leche
- 250 gr de azúcar
- 650 cc de nata (crema de leche)
- 2 cucharaditas de esencia de vainilla
- 2 cucharaditas de especias mixtas dulces: canela, clavo de olor, y jengibre
- 4 cucharadas de dulce inglés de frutas secas, picadas

**Preparación paso a paso:**
Colocar la leche en un bol junto con el azúcar. Batir hasta disolver el azúcar y luego agregar la esencia de vainilla y las especias. Tapar con film y llevar a la heladera por lo menos 30 minutos.
Prender la máquina de hacer helado casero. Verter adentro la preparación de leche y dejar andar la máquina hasta que el helado esté listo. El tiempo varía según el tipo de máquina, pero es aproximadamente 30 minutos.
Incorporar el dulce inglés y mezclar con el helado. Colocar el helado en un recipiente hermético y llevar al freezer 2 horas antes de servir.

# Semifreddo de arándanos

**Ingredientes (para 8 porciones):**
- 4 tazas de arándanos
- ½ taza de azúcar
- 3 cucharaditas de harina
- 1 taza de leche desnatada
- 500 gr de requesón magro (ricotta magra)
- 1/3 taza de queso crema bajas calorías
- ¼ taza de miel
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

**Preparación paso a paso:**
En una cacerola mediana, combinar los arándanos y el azúcar, y dejar hervir a fuego moderado durante 5 minutos o hasta que espese un poco. Enfriar a temperatura ambiente.
Mientras tanto, en una cacerola pequeña, batir la harina con la leche. Cocinar revolviendo durante 5 minutos o hasta que la mezcla se espese un poco. Enfriar a temperatura ambiente, luego colocar en una procesadora. Agregar el requesón, el queso crema, la miel y la esencia de vainilla, y procesar hasta que quede suave. Pasar a un bol y combinar suavemente con 2 tazas de salsa de arándanos. (Colocar la salsa de arándanos restante en la heladera, hasta el momento de servir.)
Forrar un molde de vidrio de 23 x 13 cm con film transparente, dejando un borde saliente de 5cm. Volcar la mezcla de arándanos en la fuente y alisar la parte superior. Cubrir con film transparente y congelar durante 4 horas.
Para servir, dejar reposar durante 10 minutos a temperatura ambiente, luego desmoldar en una fuente para servir. Cortar el semifreddo en rodajas y servir con la salsa de arándanos reservada.

# Helado de cereza
# con yogur griego

**Ingredientes (para 6 porciones):**
- 500 gr de cerezas maduras
- 250 gr de yogur griego natural sin azúcar
- 4 cucharadas de fructosa o 6 de azúcar
- 100 ml de nata líquida baja en grasas
- ½ cucharadita de vainilla en polvo

**Preparación paso a paso:**
Lavar bien las cerezas y quitarles el hueso (carozo). Colocar las cerezas en un recipiente alto y hacer un puré con la batidora de mano. Añadir la fructosa y la nata y mezclar bien.
Poner los yogures y la vainilla. Mezclar muy bien hasta obtener una crema lisa. Verter en los moldes elegidos y llevar una hora al congelador.
Pasado ese tiempo retirar y colocar los palitos. Llevar de nuevo al congelador y dejar unas horas hasta que el helado esté duro. Sacar de los moldes y guardarlos en bolesas herméticas en el congelador hasta el momento de consumir.

# Parfait helado de frambuesas y turrón

**Ingredientes (para 8 porciones):**
PARA EL PARFAIT:
- 2 tazas (400 gr) de requesón (ricotta)
- ¾ taza (165 gr) de azúcar
- 300 cc de nata (crema de leche) batida
- ¼ taza (40 gr) de almendras tostadas y picadas
- 150 gr de turrón de almendras, picado
- 110 gr de frambuesas congeladas

PARA LA SALSA DE FRUTOS ROJOS:
- 300 gr de frambuesas
- ¼ taza (55 gr) de azúcar
- 150 gr de arándanos
- 250 gr de fresas (frutillas), cortadas por la mitad

**Preparación paso a paso:**
Forrar una budinera de 14 x 21 cm con una tira de papel de aluminio o papel mantequilla cubriendo la base y los lados más largos.
Para el parfait helado: Mezclar o procesar el requesón y el azúcar hasta lograr una crema suave. Con una batidora eléctrica, batir la nata (crema de leche) hasta formar picos suaves. En un bol grande, combinar la mezcla de requesón, las almendras y el turrón; incorporar suavemente la crema batida y por ultimo agregar las frambuesas.
Verter la mezcla en el molde preparado, cubrir con papel aluminio y congelar durante 6 horas o hasta que esté firme.
Mientras tanto, preparar la salsa de frutos rojos: En un bol, combinar las frambuesas y el azúcar. Cocinar a fuego lento, revolviendo hasta que las frambuesas estén muy suaves. Pasar la mezcla de frambuesas por un tamiz o colador y descartar las semillas. Justo antes de servir, mezclar en un bol el puré de frambuesa con el resto de los frutos rojos.
Cortar el parfait, luego llevar a la heladera durante unos 30 minutos antes de servir para permitir que se ablande un poco. Servir con la salsa de frutos rojos.

# Postre helado con menta, chocolate y frutos rojos

**Ingredientes (para 8 porciones):**
- 1 litro de helado de vainilla o crema
- Mentas con chocolate, tipo After Eight® o similares, c/n
- 1 litro de helado de chocolate
- 1 taza de frutos rojos a elección (frescos o congelados)
- Hojas de menta y frutos rojos para decorar, c/n
- Azúcar glas (impalpable) para decorar, c/n

**Preparación paso a paso:**
Mezclar el helado de vainilla ligeramente ablandado con las mentas con chocolate picadas. Poner en un molde de metal forrado con film transparente y congelar por 2 horas.
Mezclar el helado de chocolate ligeramente ablandado con los frutos rojos. Colocar encima del helado de vainilla. Congelar al menos 2 horas.
Para servir, cubrir con frutos rojos, decorar con hojas de menta y espolvorear con azúcar glas.

# Copa francesa

**Ingredientes (para 6 porciones):**
- 300 cc de café bien fuerte
- 500 cc de nata bien fría
- 25 gr de azúcar impalpable
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 500 gr de helado de café
- Chantilly para decorar
- Chips de chocolate para decorar

**Preparación en 3 pasos:**
1) Hacer el café bien fuerte, dejarlo enfriar por unos minutos y luego llevarlo a la heladera por lo menos durante 1 hora. Poner 6 vasos de trago largo en el freezer por 30 minutos para que estén bien fríos.
2) Agregar la nata al café al bol frío. Batir con batidora hasta que empiece hacer picos duros. Agregar la esencia de vainilla y el azúcar. Batir hasta lograr una buena consistencia.
3) Distribuir en partes iguales la crema de café en los vasos. Agregar el helado de café y decorar con copete de crema chantilly y chips de chocolate.

# Postre helado de yogur con bananas al caramelo

**Ingredientes (para 1 litro):**
- 900 gr de yogur griego natural
- 4 bananas muy maduras
- 330 gr de azúcar negra
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

**Preparación en 2 pasos:**
1) Precalentar el horno a 180 º C (horno moderado). Forrar una placa para horno de 20 cm con papel aluminio. Pelar las bananas y cortarlas a lo largo. Colocar las bananas en la placa y cubrir con el azúcar. Hornear hasta que el azúcar se derrita y las bananas estén tiernas y acarameladas.
2) Reservar una banana y transferir las demás, junto con el azúcar acaramelada a un bol grande. Agregar el yogur y la vainilla. Verter el yogur en la máquina para hacer helados y poner a funcionar de acuerdo a las instrucciones del fabricante. Agregar la banana reservada justo antes de apagar la máquina para hacer helados, este paso asegura trozos de banana en el yogur helado.

# Emparedado helado de chocolate

**Ingredientes (para 8 porciones):**
PARA LAS TAPAS DEL EMPAREDADO:
- 200 gr de mantequilla (a temperatura ambiente)
- 200 gr de harina
- 1 pizca de sal
- 2 yemas
- 80 gr de azúcar impalpable
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

PARA EL RELLENO:
- ½ kg de helado de chocolate
- 1 taza de chips de chocolate

**Preparación paso a paso:**
Poner en la batidora de pie la manteca con la harina y la sal, y batir con la paleta a velocidad mediana baja. Una vez que se integraron, quedando grumosa, agregar el azúcar impalpable y la esencia de vainilla. Agregar las yemas, de a una a la vez. Se formará una masa que se va a despegar del bol. Envolver en film y llevar a la heladera por lo menos por 30 minutos.
Estirar la masa en una superficie enharinada con palote, de ½ cm de espesor. Cortar con cortapastas círculos de 10 cm. Colocar las tapitas en una placa para horno forrada en papel manteca y cocinar en horno precalentado a 180 °C (moderado) por 10 a 15 minutos. Retirar y dejar enfriar en una rejilla.
Colocar el helado en una placa, aplastarlo y estirarlo para que quede de 2 cm de espesor. Llevarlo al freezer. Antes de armar los emparedados, retirarlo del freezer y con una cuchara mojada en agua caliente, colocar 2 a 3 cucharadas abundantes de helado sobre una de las galletitas y tapar con otra por arriba. Retirar el exceso de helado con una espátula o cuchara. Hacer rodar los emparedados por los chips de chocolate para que se peguen al helado. Envolver en papel manteca y volver al freezer hasta el momento de servir.

# Copa helada de fresas con menta

**Ingredientes (para 4 porciones):**
- 250 gr de fresas (frutillas), cortadas en cuartos
- 6 hojas de menta fresca, finamente picadas
- 4 cucharadas de agua
- 2 cucharadas de azúcar
- 4 bochas de helado de vainilla
- 250 cc de nata batida
- 4 hojas de menta fresca, para decorar

**Preparación en 3 pasos:**
1) En un bol, mezclar las fresas y la menta.
2) En una cacerola pequeña, combinar el agua y el azúcar. Hacer hervir, reducir el fuego a medio y cocinar a fuego lento unos 3 minutos o hasta que la mezcla adquiera una consistencia de almíbar ligero. Dejar enfriar 5 minutos.
3) Rociar el almíbar sobre las frutillas y la menta, y mezclar suavemente. Dividir las frutillas en cuatro copas o compoteras. Cubrir con una bocha de helado y una cucharada de crema batida. Decorar con una hoja de menta.

# Crema helada de miel
# con licor de cerezas

**Ingredientes (para 6 porciones):**
- 250 cc de nata (crema de leche)
- 2 huevos
- 100 gr de miel
- 2 cucharadas de kirsch, o licor de cerezas

**Preparación rápida:**
Separar las claras de las yemas. Batir las claras a nieve. Guardar en la heladera. Batir la nata hasta punto chantilly. Agregar las yemas y la miel, en una olla a baño maría. Batir hasta que se arme una crema de consistencia tipo espuma. Colocar el bol u olla en un recipiente con hielo, y continuar batiendo. Añadir el kirsch. Incorporar en forma envolvente la crema batida y las claras a nieve. Colocar en un envase para freezer, y llevar al freezer por 6 horas, o hasta que esté bien firme.

# Crema helada de vainilla con piso de crocante

**Ingredientes (para 6 porciones):**
- 4 peras, sin semillas y cortadas en cubitos
- 100 gr de azúcar impalpable
- 1 cucharada de fécula de maíz
- 2 cucharaditas de canela molida
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- 40 gr de galletitas de vainilla, molidas
- 55 gr de nueces picadas
- 1 kg de helado de vainilla
- 6 tortillas de harina, tipo mexicanas
- 4 cucharadas de miel
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 cucharada de azúcar impalpable
- 1 litro de aceite vegetal para freír

**Preparación paso a paso:**
PARA PREPARAR LOS CROCANTES: En una freidora, calentar el aceite a 190 ºC. Colocar una tortilla en el aceite caliente presionando suavemente el centro con una cuchara de madera o un cucharón hasta que la tortilla tome la forma de un bol o una taza. Girar suavemente y freír cada tortilla por separado, hasta que estén doradas por ambos lados.
Combinar las peras, el azúcar, la fécula de maíz, 1 cucharadita de canela y la ralladura de limón. Cocinar y revolver a fuego medio hasta que la mezcla empiece a hervir, cocinar 1 minuto más. Dejar enfriar la mezcla.
Combinar las galletitas molidas, las nueces y el resto de la canela. Formar 6 bolas de helado de vainilla, y pasarlas por las galletitas molidas hasta cubrir bien.
Colocar una bola de helado en cada crocante. Cubrir con la mezcla de peras, fría. Si se desea, antes de rellenar las tortillas fritas se pueden pintar con miel y espolvorear con canela molida y azúcar.

# Tiramisú helado

**Ingredientes (para 12 porciones):**
- 250 gr de queso Mascarpone
- 4 huevos
- 100 gr de azúcar
- 100 cc de vino marsala
- 250 cc de nata doble
- 12 galletas vainillas
- 150 cc de café bien fuerte, tipo expreso, frío
- Cacao amargo en polvo, para decorar

**Preparación paso a paso:**
PARA EL HELADO: Separar las claras de las yemas. Batir las yemas con la mitad del azúcar hasta que estén bien cremosas. Batir el queso Mascarpone con el vino, y luego agregar a la mezcla de yemas. Batir la crema hasta que formen picos duros, e incorporar a la mezcla anterior. Batir las claras con el resto del azúcar a nieve. Incorporar en forma envolvente.
PARA EL ARMADO: Forrar una budinera alargada con papel film. Colocar un poco de la mezcla de helado en la base, y cubrir con una capa de vainillas. Pasar primero las vainillas, de a una, en el café frío. Cubrir las vainillas con el helado. Repetir las capas.
Golpear suavemente la budinera contra la mesada para eliminar las burbujas. Llevar al freezer por 3 a 4 horas, o hasta que esté medianamente congelado, debe estar blando en el centro. Desmoldar en una fuente, y retirar el papel film. Espolvorear con el cacao en polvo.

# Terrina de helado de frutas

**Ingredientes (para 10 porciones):**
- 500 gr de helado de agua de limón
- 500 gr de helado de agua de frambuesas
- 500 gr de helado de agua de mango
- 3 duraznos, cortados en cuñas
- 3 ciruelas, cortadas en cuñas
- 1 racimo de uvas
- Hojas de menta, para decorar

**Preparación paso a paso:**
Forrar una budinera alargada o con tubo central, con film transparente por la base y los lados.
Colocar el helado de frambuesas en un bol y mezclar con un acuchara para ablandarlo. Ubicarlo en la base de la budinera y presionar con la cuchara para que no queden burbujas de aire. Llevar al freezer 40 minutos.
Colocar en otro bol el helado de limón y mezclar de la misma manera. Colocar encima del de frambuesas y extender formando una capa pareja. Llevar al freezer nuevamente hasta que se ponga un poco firme.
Finalmente repetir los pasos con el helado de mango formando la última capa en la budinera. Cubrir todo con film transparente y llevar al freezer por lo menos 1 hora o más. Hasta este paso, se puede preparar con varios días de anticipación.
Desmoldar la terrina de helado en una fuente, despegar el film con cuidado y rodear de frutas frescas para una linda presentación. Servir de inmediato.

# Aro helado de vainilla
# con centro de frutos rojos

**Ingredientes (para 6 porciones):**
- 1 litro de helado de vainilla o crema
- 300 gr de frutillas, lavadas y enteras
- 200 gr de frambuesas
- 200 gr de arándanos frescos
- 2 cucharadas de azúcar
- Salsa de frambuesas, a gusto (opcional)

**Preparación paso a paso:**
Separar una budinera o flanera y forrar la base y los lados con film transparente.
Colocar el recipiente de helado comprador unos minutos en la mesada para que esté cremoso y no muy duro.
Colocar el helado en un bol, de a cucharadas. Agregar la mitad de las frutillas picadas. Mezclar y volcar el helado en la budinera preparada. Presionar con una cuchara para cubrir bien los huecos y que no queden burbujas de aire. Tapar con film y llevar al freezer por lo menos 1 hora o más.
Unos 5 minutos antes de servir el postre, desmoldar el helado en una fuente y despegar el film con cuidado.
En un bol, mezclar las frutillas restantes, los arándanos, y las frambuesas con el azúcar. Volcar las frutas en el centro del aro de helado y dejar caer por los costados. Si se desea, rociar con salsa de frambuesas. Servir de inmediato.

# Barra helada con chocolate y nueces

**Ingredientes (para 6 porciones):**
- 1 kg de helado de crema o vainilla
- 100 gr de chocolate negro, picado
- 50 gr de nueces picadas, o maní picado
- 4 barritas Mars®, trozadas
- 2 barritas de Mantecol®, picado
- Salsa de chocolate, al gusto

**Preparación paso a paso:**
Sacar el helado del freezer para que se ponga cremoso y fácil de manejar. En un bol, colocar las nueces picadas, las barritas Mars® trozadas, chocolate y el Mantecol® picados. Mezclar y reservar.
Forrar una budinera alargada con film transparente que sobresalga por los costados.
Rellenar con la mitad del helado y extender bien para cubrir la base y las esquinas del molde. Salpicar con la mitad de la mezcla de chocolates y nueces. Colocar encima el resto del helado, cubrir bien, tapar con film y llevar al freezer al menos 2 horas.
Justo cuando vas a servir, retirar del freezer y desmoldar sobre una fuente. Despegar el film con cuidado y salpicar toda la superficie con el resto de nueces, chocolate picado y barritas. Salsear con salsa de chocolate al gusto. Servir en porciones como si fuera una torta.

# Torta helada cookie

**Ingredientes (para 12 porciones):**
- 2 litros de helado de vainilla
- 500 gr de galletas con chips de chocolate
- 60 gr de margarina, derretida
- 1 taza (250 cc) de salsa de chocolate comprada
- 1 taza de nata batida
- 12 cerezas

**Preparación en 2 pasos:**
1) Triturar la mitad de las galletitas para hacer migas. Combinar las migas con la margarina derretida y presionar en la parte inferior de una tortera desmontable de 22 cm. Cubrir los bordes del molde con las galletitas enteras. Distribuir ¾ taza de salsa de chocolate sobre la masa. Congelar 15 minutos.
2) Mientras tanto, ablandar medio kilo de helado en el microondas o dejándolo reposar sobre la mesada. Dejar enfriar la base de galletitas y luego de untar con una capa de salsa de chocolate, rellenar con el helado. Congelar 30 minutos. Hacer bochas de helado con el helado restante. Colocar las bochas sobre la base de helado en la tarta. Congelar hasta que esté firme; 4 horas o toda la noche. Para servir, decorar con el resto de la salsa de chocolate, con crema batida y cerezas.

# Torta helada
# de calabaza

**Ingredientes (para 8 porciones):**
- 175 gr de galletitas de jengibre, molidas
- 1 cucharada de azúcar
- 50 gr de mantequilla, derretida
- 250 gr de puré de calabaza
- 200 gr de azúcar
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de jengibre, molido
- ½ cucharadita de canela, molida
- ¼ cucharadita de nuez moscada, molida
- 275 gr de helado de vainilla, a temperatura ambiente

**Preparación paso a paso:**
Precalentar el horno a 150°C (suave).
En un bol chico, mezclar las galletitas molidas con 1 cucharada de azúcar. Agregar la mantequilla derretida. Presionar en la base de una tartera mediana desmontable. Llevar al horno durante 15 minutos. Dejar enfriar.
En un bol, combinar el puré de calabaza con 200 gr de azúcar, sal, jengibre, canela y nuez moscada. Mezclar bien. Incorporar la crema batida.
Hacer una capa bien homogénea de helado sobre la base de galletita. Cubrir con la mezcla de calabaza. Llevar al freezer por lo menos durante 2 horas antes de servir. Decorar al gusto con nata batida, galletitas molidas, o rulos de chocolate.

# Torta helada de fresas

**Ingredientes (para 14 porciones):**
- 1 bizcocho (bizcochuelo) de vainilla
- 1,5 kg de helado de fresa (frutilla), a temperatura ambiente
- 500 gr de azúcar glas (impalpable)
- 225 gr de queso crema
- 180 gr de fresas frescas, fileteadas

**Preparación paso a paso:**
Cortar el bizcochuelo al medio. Rellenar con el helado de frutilla. Colocar la parte superior del bizcochuelo por arriba. Llevar al freezer por 45 minutos a 1 hora.
Mientras tanto, batir el queso crema con el azúcar glas (impalpable) hasta que tome una consistencia bien cremosa.
Quince minutos antes de servir la torta, retirar del freezer, cubrir con el frosting de queso crema, y decorar con las fresas fileteadas. Servir de inmediato.

# Torta de crema helada de chocolate

**Ingredientes (para 10 porciones):**
- 200 gr de mantequilla
- 200 gr de chocolate rallado
- 200 gr de azúcar
- 400 cc de nata (crema de leche)
- 200 gr de azúcar glas (impalpable)
- 100 gr de nueces picadas
- ¼ taza de coñac
- 3 huevos
- 100 gr de guindas glasé
- 1 bizcocho (bizcochuelo) de vainilla
- 24 lengüitas de gato (galletas) o bizcochos de soletilla (vainillas)

**Preparación paso a paso:**
Enmantecar y espolvorear con nueces picadas una tortera desmontable.
En un bol, batir la nata con el azúcar glas a punto Chantillí. Reservar en la heladera.
En un bol a baño María, derretir el chocolate con el coñac.
En otro bol, batir 200 gr de mantequilla con 200 gr de azúcar hasta lograr una crema. Agregar los huevos y batir bien entre cada uno. Incorporar el chocolate derretido y mezclar.
Volcar la mitad de esta preparación de chocolate en el molde preparado. Rellenar encima con 1/3 de la crema Chantillí y finalizar con el resto de crema de chocolate. Llevar a la heladera y dejar enfriar 2 horas.
Una vez frío, desmoldar sobre la base de bizcochuelo. Decorara los bordes con crema Chantillí y pegar las lengüitas de gato o vainillas (bizcochos de soletilla). Colocar guindas glasé por arriba.

# Torta helada Oreo®

**Ingredientes (para 6 porciones):**
- Un paquete de galletas de chocolate Oreo®
- Un bizcocho (bizcochuelo) de vainilla
- ½ litro de helado de vainilla
- Una taza de salsa de chocolate
- 100 gr de chocolate rallado, para decorar

**Preparación paso a paso:**
Desmenuzar las galletas y separarlas en tres cantidades. Mezclar la primera parte con el bizcocho previamente roto. Agregar dos tercios del helado y mezclar suavemente. Poner la mezcla en un molde y presionar bien.
En un recipiente mezclar el resto del helado con otro tercio de las galletas y media taza de la salsa de chocolate, o cualquier otra cosa que lo complemente. Volcar luego encima de la mezcla anterior.
Poner decorativamente el resto de las galletas y la salsa. Llevar al freezer por 4 horas antes de servir.

# Torta de crema de limón

**Ingredientes (para 12 porciones):**
PARA EL BIZCOCHO:
- 250 gr de harina
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 1 cucharadita de sal
- 110 gr de mantequilla
- 250 gr de azúcar
- 3 huevos
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 250 cc de leche

PARA EL RELLENO:
- 1 cucharada de cáscara de limón rallada
- 120 cc de jugo de limón fresco
- 1 cucharada de fécula de maíz
- 85 gr de mantequilla
- 150 gr de azúcar
- 4 yemas de huevo, batidas

PARA EL GLASEADO:
- 450 gr de azúcar glas (impalpable)
- 110 gr de mantequilla, ablandada
- 2 cucharadas de jugo fresco de limón
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- 2 cucharadas de leche

**Preparación paso a paso:**
Precalentar el horno a 180 ºC (horno moderado). Enmantecar y enharinar dos moldes para torta redondos de 20 cm. Mezclar la harina, el polvo para hornear y la sal. Reservar.
En un bol grande, batir la mantequilla y el azúcar hasta que esté suave y esponjosa, unos 5 minutos. Agregar los huevos de uno a la vez, luego añadir la vainilla. Incorporar la mezcla de harina alternando con la leche. Mezclar sólo hasta que se incorpore bien.

Verter la mezcla en los moldes preparados. Hornear durante 30 minutos o hasta que un palillo insertado en el centro de la torta salga limpio. Dejar enfriar en los moldes sobre una rejilla para enfriar por 10 minutos. Luego desmoldar y dejar enfriar completamente.

Para hacer el relleno: En una cacerola mediana, mezclar 1 cucharada de ralladura de limón, 120 cc de jugo de limón y 1 cucharada de fécula de maíz hasta que esté suave. Agregar la mantequilla y el azúcar. Dejar hervir la mezcla a fuego medio. Hervir durante un minuto, revolviendo constantemente. En un bol pequeño, con un batidor de alambre, batir las yemas de huevo hasta que queden suaves. Incorporar una pequeña cantidad de la mezcla de limón caliente para templar las yemas. Verter la mezcla de huevo en la cacerola de la salsa, batiendo la mezcla de limón caliente rápidamente. Reducir el fuego a bajo y cocinar, revolviendo constantemente, unos 5 minutos o hasta que espese (no dejar que hierva).

Verter la mezcla en un bol mediano. Colocar papel film transparente tocando la superficie de la crema para evitar que se forme una película de nata mientras se enfría. Enfriar a temperatura ambiente. Luego llevar a la heladera durante 3 horas.

Para hacer el glaseado: En un bol grande, batir con batidora eléctrica el azúcar glas, la mantequilla, 2 cucharadas de jugo de limón y 1 cucharadita de ralladura de limón hasta lograr una crema suave. Agregar la leche y aumentar la velocidad hasta que esté suave y esponjosa.

Para el montaje: Con un cuchillo de sierra, dividir la torta en 4 capas horizontales. Colocar la base con la parte cortada hacia arriba, en una fuente para servir. Untar con la mitad del relleno de limón. Cubrir con otra capa, y extender con un poco del glaseado. Colocar la tercera capa, y extender con el resto del relleno de limón. Presionar ligeramente y cubrir la parte superior y los lados de la torta con el glaseado restante. Mantener la torta tapada y llevar a la heladera hasta el momento de servir.

# Volcán frío de chocolate con queso crema

**Ingredientes (para 10 porciones):**
PARA EL BIZCOCHO:
- 5 huevos grandes, separados
- 300 gr de azúcar
- 190 gr de harina común
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 4 cucharadas de cacao amargo en polvo

PARA EL RELLENO:
- 800 gr de queso crema
- 200 gr de azúcar
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- 1 lata de ananá en almíbar
- 120 gr de nueces picadas
- 75 gr de chocolate amargo, derretido

**Preparación paso a paso:**
Precalentar el horno a 180°C (moderado). Enmantecar 2 torteras medianas. Reservar.
En un bol, batir las claras a nieve. En un bol aparte, batir las yemas con los 300 gr de azúcar hasta que la se forme una crema más bien pálida y suave. Incorporar el jugo de limón y mezclar bien. Agregar las claras a nieve a la mezcla de yemas, en forma envolvente.
Colocar 1/3 de la mezcla en una de las torteras. Agregar el cacao en polvo al resto de la preparación, y colocarla en la otra tortera. Llevar al horno durante 20 a 25 minutos. La torta de vainilla se hará más rápido. Controlar la cocción con un palillo.
Para el relleno: Batir el queso crema con el azúcar hasta que esté bien esponjoso y espeso, más o menos durante 5 minutos. Agregar 2 cucharaditas de limón. La mezcla debe tener cuerpo, no debe chorrearse. Llevar a la heladera hasta el momento de decorar.

Una vez que la torta está fría, cortarla al medio. Colocar la base inferior en un plato. Cortar el resto de las tortas (vainilla y chocolate) en cubos de más o menos 2 cm. Cubrir la base con una capa fina de la crema. Espolvorear con las nueces picadas, los cubos de torta y cubos de ananá, y luego cubrir con más crema. Repetir este paso, dándole forma de volcán.
Cubrir con la crema. Llevar al freezer por 20 minutos (este paso es opcional, pero ayuda a la decoración). Decorar la torta con el chocolate derretido, dejando que chorree desde la parte superior para imitar la lava de un volcán. Llevar a la heladera por 4 horas, o durante toda la noche.

# Tarta helada de frutos rojos con salsa de arándanos

**Ingredientes (para 8 porciones):**
PARA LA BASE:
- 70 gr de mantequilla, fría
- 65 gr de azúcar morena
- 125 gr de harina
- 50 gr de nueces, finamente picadas

PARA EL RELLENO:
- 2 litro de helado de vainilla
- 150 gr de arándanos congelados
- 150 gr de frambuesas congeladas

PARA LA SALSA:
- 100 gr de arándanos congelados
- 20 gr de azúcar
- 1 cucharada de jugo de limón
- ½ cucharadita de fécula de maíz

**Preparación paso a paso:**
PARA LA BASE: Precalentar el horno a 180 ºC (horno moderado). Enmantecar y enharinar un molde desmontable de 23 cm o forrar con papel manteca. En un bol mediano mezclar la manteca, el azúcar negra y la harina con un tenedor hasta que la mezcla parezca arena gruesa. Presionar la mezcla en la base del molde y hornear durante 20 minutos. Dejar enfriar completamente antes de armar la tarta.
PARA LA TARTA HELADA: Sacar un litro de helado de vainilla del freezer y dejar que se ablande, pero no permitir que se derrita. Colocar el helado en un bol grande. Agregar los arándanos congelados, y con una cuchara grande de metal, mezclar suavemente para incorporar. Con ayuda de una cuchara, colocar la mezcla de helado y arándanos sobre la base de masa.
Tapar y llevar al freezer durante 30 minutos para congelar la primera capa. A continuación, repetir los pasos 1 y 2 para el litro de helado de vainilla mezclado con frambuesas. Cubrir y congelar durante 4-6 horas antes de servir.

PARA LA SALSA: Combinar todos los ingredientes en una cacerola pequeña. Revolver a fuego medio hasta que se disuelva la fécula de maíz. Cocinar hasta que espese, revolviendo ocasionalmente, durante 3-4 minutos. Dejar enfriar, cubrir y llevar a la heladera.

# Mousse intenso de chocolate blanco

**Ingredientes (para 8 porciones):**
- 200 gr de chocolate blanco
- 140 gr de mantequilla
- 4 cucharadas de nata (crema de leche)
- 6 claras
- 200 gr de azúcar

**Preparación en un paso:**
Batir con batidora eléctrica las claras a nieve con el azúcar. Reservar. Derretir el chocolate con la mantequilla a fuego mediano-bajo en una olla. Retirar del fuego y añadir la nata (crema de leche). Incorporar las claras batidas en forma envolvente. Colocar en compoteras individuales y llevar a la heladera por lo menos por 12 horas. Decorar con rulos de chocolate, o frambuesas frescas y hojitas de menta.

# Mousse de chocolate con aroma a café

**Ingredientes (para 6 porciones):**
- 250 gr de chocolate amargo
- 1 cucharada de mantequilla
- ½ taza de agua
- 80 gr de café expreso
- 2 yemas
- 3 claras
- 1 ½ cucharadas de azúcar
- 130 cc de nata (crema de leche)

**Preparación paso a paso:**
Picar el chocolate. Derretir el chocolate a baño maría a fuego mediano. Una vez listo, retirar del fuego, e incorporar la mantequilla, el agua y el café.
Revolver con cuchara de madera hasta que la mezcla esté bien lisa y suave.
Dejar que se enfríe a temperatura ambiente.
Mientras tanto, batir las claras a nieve hasta que se formen picos duros. Reservar.
Batir la nata (crema de leche) hasta punto chantilly. Llevar a la heladera.
Batir las yemas con el azúcar hasta que se haya disuelto. Agregar la crema de chocolate, ya fría, y batir a baja velocidad hasta que se incorpore bien.
Colocar en un bol en este orden: claras, crema y mezcla de chocolate; y mezclar bien. Verter en compoteras individuales y llevar a la heladera por 4 a 6 horas.
Decorar con nata montada (chantilly) y rulos de chocolate.

# Mousse de chocolate con colchón de merengues

**Ingredientes (para 12-16 porciones):**
- 500 gr de chocolate semiamargo
- 110 gr de mantequilla
- 1 pizca de sal
- 2 cucharaditas de esencia de vainilla
- 8 yemas de huevo
- 8 claras de huevo
- 4 cucharadas de azúcar
- 350 cc de nata (crema de leche)
- 150 gr de merengues partidos
- 1 taza de nata montada (crema chantilly)

**Preparación en 2 pasos:**
1) Derretir el chocolate y la mantequilla a baño maría en una cacerola mediana. Añadir la sal y la esencia de vainilla. Batir las yemas. En un bol aparte, batir las claras a nieve y agregar el azúcar gradualmente. Incorporar las claras a nieve en forma envolvente a la preparación de chocolate. Batir la nata (crema de leche) a punto chantilly e incorporar también a la preparación de chocolate. Llevar a la heladera por 1 día como mínimo.
2) Preparar las compoteras con una capa de merenguitos partidos y cubrir la mousse. Decorar por arriba con un copete de crema y rociar con chocolate si quiere.

# Mousse delicias
# de chocolate

**Ingredientes (para 12-16 porciones):**
- 500 gr de chocolate semiamargo
- 110 gr de mantequilla
- 1 pizca de sal
- 2 cucharaditas de esencia de vainilla
- 8 yemas de huevo
- 8 claras de huevo
- 4 cucharadas de azúcar
- 350 cc de nata (crema de leche)

**Preparación en un paso:**
Derretir el chocolate y la mantequilla a baño maría en una cacerola mediana. Añadir la sal y la esencia de vainilla. Batir las yemas. En un bol aparte, batir las claras a nieve y agregar el azúcar gradualmente. Incorporar las claras a nieve en forma envolvente a la preparación de chocolate. Batir la nata (crema de leche) a punto chantilly e incorporar también a la preparación de chocolate. Colocarla en copas individuales y llevarla a la heladera por 1 a 2 días. Retirarlas de la heladera 30 minutos antes de servir y decorar con rulos de chocolate blanco.

# Mousse de chocolate al ron

**Ingredientes (para 4 porciones):**
- 4 yemas
- 40 gr de azúcar
- 4 cucharaditas de ron
- 150 gr de chocolate
- 300 cc de nata (crema de leche)

**Preparación paso a paso:**
Batir las yemas con el azúcar con batidora eléctrica hasta que se forme una crema bien espumosa.
Derretir el chocolate a baño maría. Retirar del fuego y dejar que se enfríe por unos minutos. Verter el chocolate sobre las yemas y mezclar bien. Incorporar el ron.
En un bol aparte, batir la crema a punto chantilly. Incorporar en forma envolvente al chocolate. Verter la mousse en boles o vasos individuales, y llevar a la heladera por lo menos durante 2 horas.

# Mousse texturado de chocolate

**Ingredientes (para 8 porciones):**
- 250 gr de chocolate picado
- 50 gr de mantequilla
- 7 huevos
- 70 gr de azúcar
- 2 cucharadas de nata
- 1 pizca de sal
- 8 galletitas dulces tipo Lincoln® o María (1 por copa)

**Preparación paso a paso:**
Derretir la mantequilla y chocolate en un bol al microondas por 60 segundos a 50% potencia. Ir revolviendo y ponerlo de a intervalos de 20 segundos para que no se queme. Una vez que se derritió todo, mezclar bien y dejar que se enfríe.
Separar las yemas de las claras. Mezclar las yemas con el azúcar y batir durante 1 minuto. Luego agregar la nata (crema de leche).
En otro bol, batir las claras a nieve con una pizca de sal. Le recomiendo usar batidora eléctrica.
Incorporar el chocolate derretido a la mezcla de yemas y mezclar bien.
Incorporar las claras a nieve en forma envolvente pero que se integren bien.
Romper las galletitas y dividirlas en partes iguales en cada copa. Verter la mousse sobre las galletitas y llevar a la heladera por lo menos durante 3 horas antes de servir.

# Mousse “black”

**Ingredientes (para 6 porciones):**
- 175 gr de chocolate amargo
- 3 cucharadas de café
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- ½ cucharadita de canela
- 3 yemas de huevo, grandes
- 3 cucharadas de agua
- 3 cucharadas de azúcar
- 4 claras de huevo, grandes
- 1 pizca de cremor tártaro
- ¼ taza de azúcar
- ½ taza de nata (crema de leche)

**Preparación paso a paso:**
Colocar una cacerola con agua a hervir. Colocar un bol encima y derretir a Baño María el chocolate junto con la mantequilla, el café y la esencia de vainilla. Cuidar para que no se queme el chocolate. Reservar.
En un bol, batir a mano las yemas con el agua y las 3 cucharadas de azúcar hasta lograr que estén espumosas. Combinar con la mezcla de chocolate, utilizando una espátula y movimientos envolventes. Reservar.
En otro bol, batir las claras a punto nieve. Agregar 1/4 taza de azúcar y batir hasta que quede un merengue brilloso y firme. Incorporar lentamente a la preparación de yemas, con cuidado para que no pierdan consistencia de mousse.
En otro bol, batir la crema a punto chantilly. Incorporar a la mousse utilizando una espátula de goma y movimientos suaves. Llevar la mousse a la heladera y enfriar 4 horas antes de servir.

# Mousse de chocolate
# “receta de la abuela”

**Ingredientes (para 6 porciones):**
- 200 gr de azúcar
- Agua, cantidad necesaria
- 300 gr de chocolate negro, cortado en trocitos
- 100 gr de mantequilla, cortada en trocitos
- 7 yemas de huevo
- 5 claras de huevo
- 250 gr de nata (crema de leche)

**Preparación paso a paso:**
En un bol limpio de vidrio, batir la nata (crema de leche) a medio punto, es decir, que espese pero no llegue a punto Chantilly. Reservar en la heladera para usar más adelante.
En una cacerolita, colocar el chocolate picado y la Mantequilla. Calentar revolviendo cada tanto, hasta que se derrita todo en una crema suave. Retirar del fuego, dejar entibiar y reservar.
En otra cacerola limpia, colocar el azúcar y cubrir con agua. Llevar al fuego y dejar cocinar sin tocar hasta que el azúcar se disuelva completamente y logre un punto de almíbar hilo fuerte. Es decir, al levantar la cuchara de madera, el almíbar cae y forma un hilo.
En un bol limpio, colocar las yemas y batir con batidora eléctrica hasta que tomen un color Amarillo pálido. De a poco, incorporar el almíbar en forma de chorro muy finito y seguir batiendo para integrar todo.
Luego, agregar el chocolate derretido y mezclar nuevamente. Agregar la nata (crema de leche) y mezclar con batidor de alambre y movimientos muy suaves.
Finalmente, con ayuda de una espátula integrar la mitad de las claras batidas. Una vez bien mezcladas, agregar el resto de claras batidas e integrar despacio para que la mousse no pierda volumen y salga bien aireada.
Colocarla dentro de una manga para repostería y rellenar compoteras o copas altas. Llevar a la heladera hasta el momento de servir, bien fría.

# Mousse de chocolate
# estilo irlandés

**Ingredientes (para 4 porciones):**
- 125 gr de chocolate negro, cortado en cubitos
- 3 huevos, separados la yema de la clara
- 1 cucharada de licor de crema irlandesa, tipo Baileys®
- 1 taza (250 cc) de nata batida
- 2 cucharadas de virutas de chocolate

**Preparación paso a paso:**
Fundir el chocolate negro en una cacerola pequeña a fuego lento. Retirar del fuego y dejar enfriar.
En un bol batir las yemas de huevo y agregar el chocolate derretido y el licor de crema irlandesa. Incorporar la mitad de la crema batida.
En un recipiente aparte batir las claras de huevo a punto nieve. Incorporar suavemente las claras de huevo en la mezcla de chocolate.
Colocar la mousse en copas de servir y decorar con la crema batida restante y virutas de chocolate. Servir.

# Mousse de naranja

**Ingredientes (para 4 porciones):**
- 3 huevos
- 125 gr de azúcar
- 1 cucharada de fécula de maíz
- La ralladura de 1 limón
- 250 cc de jugo de naranja fresco
- 1 cucharada de Cointreau® o Grand Marnier® (opcional)
- 1 pizca de sal

PARA DECORAR:
- Ralladura de cáscara de lima y naranja
- Hojitas de menta

**Preparación paso a paso:**
Colocar las yemas con 50 gr de azúcar en un bol y batir con batidora eléctrica hasta lograr una crema suave y clara. Añadir la fécula y la ralladura de limón. Incorporar gradualmente el jugo de naranja a la preparación anterior y batir bien. Verter la preparación en una olla mediana y cocinar a fuego bajo, revolviendo ocasionalmente con una cuchara de madera, hasta que se haya espesado. Retirar del fuego y añadir el licor en este momento. Dejar enfriar por 30 minutos, revolviendo ocasionalmente para que no se forme la costra en la parte superior.
Batir las claras a nieve con la sal. Añadir el azúcar en forma de lluvia y continuar batiendo hasta que esté bien brillante y se haya formado el merengue. Incorporar el merengue en forma envolvente a la preparación anterior. Dividir en 4 compoteras individuales y llevar a la heladera por lo menos por 1 hora o hasta que sea el momento de servir.
Decorar con la ralladura de limón y naranja, y las hojitas de menta.

# Mousse de frutos rojos

**Ingredientes (para 8 porciones):**
- 250 gr de fresas (frutillas), limpias
- 250 gr de frambuesas
- 14 gr (2 sobres) de gelatina sin sabor
- 275 gr de azúcar
- 250 cc de nata (crema de leche)
- 4 claras de huevo, a temperatura ambiente
- Frambuesas y fresas (frutillas) extras, para decorar
- Nata montada (crema Chantilly) extra, para decorar

**Preparación paso a paso:**
En una cacerola, colocar el azúcar y agregar agua solo hasta cubrirla. Poner al fuego y cocinar sin revolver hasta lograr un almíbar a punto hilo. Retirar y dejar entibiar.
En un bol, batir las claras a punto nieve hasta formar picos suaves. De a poco y en un chorro bien finito, incorporar el almíbar sin dejar de batir, hasta lograr un merengue con picos firmes y brillantes. Reservar.
En el bol de la procesadora, colocar las fresas lavadas y en cuartos, y las frambuesas. Procesar hasta obtener un puré liso. Colar el puré y descartar las semillitas. En otro bol, batir la nata (crema de leche) hasta lograr picos firmes. Reservar.- En una taza, disolver los dos sobres de gelatina de a cuerdo a las instrucciones del fabricante. Una vez disuelta e hidratada, agregar al puré de frutos rojos y mezclar muy bien.
Mezclar el puré de frutos rojos con la crema y revolver hasta que no queden vetas blancas. Incorporar el merengue en tres partes, y unir con movimientos suaves para no desinflarlo.
Untar una budinera redonda con tubo central con una cucharada de aceite. Volcar la preparación adentro y llevar a la heladera hasta que tome cuerpo, unas 3 horas. Desmoldar sobre una fuente y decorar con frutos rojos por alrededor y competes de crema Chantilly.

# Mousse suave de limón

**Ingredientes (para 6 porciones):**
- 135 gr de queso crema
- 150 gr de leche condensada
- 160 cc de nata (crema de leche)
- 1 o 2 limones, exprimidos (según el tamaño y cuán agria se desee)
- 5 gr de gelatina sin sabor
- 25 cc de agua

**Preparación en un paso:**
Hidratar la gelatina en 25cc de agua según indica el fabricante y reservar. En la licuadora o procesadora, licuar el queso crema, la leche condensada, la nata (crema de leche) y el jugo de limón. Agregar la gelatina disuelta, mezclar y volcar en un bol o compotera grande. Llevar a la heladera 1 hora.

# Mousse de limón y fresas

**Ingredientes (para 8 porciones):**
- 400 gr de fresas (frutillas)
- 1 sobre de gelatina (10 gr) sin sabor
- ¾ taza de azúcar
- 2 cucharaditas de ralladura de cáscara de limón
- ½ taza de jugo de limón recién exprimido
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 huevo grande
- 1 1/3 tazas de yogur natural desnatado

**Preparación paso a paso:**
Separar aparte 8 fresas para la decoración. Quitar el cabo a las fresas restantes y cortar en rodajas gruesas. Elegir 8 compoteras o boles individuales para parfait.
En un bol pequeño, colocar ¼ taza de agua fría y espolvorear la gelatina. Dejar en reposo durante 5 o 10 minutos para hidratar.
En una cacerola mediana, colocar ¼ taza de agua, el azúcar, la ralladura de limón, el jugo de limón, el aceite y el huevo, y revolver hasta mezclar bien. Cocinar a fuego lento, revolviendo constantemente hasta que la mezcla esté caliente, unos 5 minutos. Agregar la gelatina hidratada y calentar revolviendo constantemente, hasta que la gelatina se disuelva, aproximadamente 1 minuto. Retirar del fuego y colocar en un bol mediano. Enfriar a temperatura ambiente, revolviendo de vez en cuando. Incorporar el yogur.
Trabajar rápidamente alternando capas de frutillas y capas de mousse de limón para llenar 8 compoteras o copas para postre. Adornar con las frutillas enteras reservadas. Enfriar bien hasta que la mousse esté firme, aproximadamente 3 horas. Servir.

# Mousse tentación de naranja

**Ingredientes (para 8 porciones):**
- La ralladura y jugo de 1 limón
- 2 huevos
- 50 gr de azúcar
- 1 cucharada de fécula de maíz
- 2 naranjas
- 1 pomelo
- 30 gr de mantequilla
- 200 cc de nata (crema de leche)
- 1 pizca de sal

PARA LA MERMELADA:
- 4 naranjas
- 2 cucharadas de miel
- 2 cucharadas de Grand Marnier®

**Preparación paso a paso:**
Colocar la ralladura de cáscara de naranja en una olla mediana y tapar con agua. Dejar que hierva. Mientras tanto, batir en un bol las yemas con el azúcar.
Mezclar en un bol la fécula con 2 cucharadas de jugo.
Exprimir el resto de las frutas y verter el jugo en la sartén con la ralladura de naranja. Cocinar a fuego suave. Luego con cuidado, incorporar las yemas y batir bien.
Volver la preparación a la olla, agregar la fécula y cocinar a fuego suave hasta que se espese, mezclando constantemente. Retirar del fuego y añadir la mantequilla. Mezclar bien, dejar enfriar y llevar a la heladera.
Batir las claras a nieve, junto con la sal y el azúcar. Reservar. En un bol aparte, batir la crema a punto chantilly. Incorporar las claras a la crema en forma envolvente. Agregar a la preparación anterior. Verter en moldes individuales de silicones y llevar al freezer.
PARA LA MERMELADA: Exprimir el jugo de 2 naranjas y disolver el polvo de agar en el jugo. Llevar al fuego mediano en una olla y agregar la miel y el Grand Marnier®. Dejar que hierva, bajar el fuego y mezclar por 2 minutos. Dejar

enfriar.
Cubrir la mousse con la mermelada y volver al freezer.
Caramelizar la ralladura de naranja colocando la ralladura de la cáscara de 1 naranja con 150 cc de agua y 200 gr de azúcar en una olla fuego mediano. Una vez que hirvió, bajar el fuego y cocinar por 10 minutos. Dejar enfriar a temperatura ambiente y colocarlas sobre una placa de silicona o papel mantequilla, drenando bien el jugo y caramelo y dejar que se sequen bien por 2 horas. Colocarlas sobre la mousse antes de servir.

# Mousse tropical de mango

**Ingredientes (para 8 porciones):**
- 2 mangos medianos, pelados y descarozados
- 2 limas
- 2 ½ cucharadas de miel
- 300 cc de nata (crema de leche)
- 2 claras de huevo, batidas a nieve

**Preparación paso a paso:**
Con la licuadora, licuar el mango hasta lograr un puré. Agregar la miel y el jugo de 1 lima en la licuadora.
Batir la nata hasta que se formen picos duros, e incorporar en forma envolvente a la mezcla de mango. Batir las claras a nieve en un bol bien seco, y luego agregar la mitad de la mezcla de mango. Una vez que se incorporó bien, incorporar en forma envolvente el resto de las claras.
Cortar la otra lima en rodajas bien finitas. Dividir la mousse en copas individuales, y decorar con las rodajas de lima. Llevar a la heladera hasta que se endurezca, más o menos de 1 a 3 horas.

# Mousse de frambuesas

**Ingredientes (para 8 porciones):**
- 1 sobre de gelatina sin sabor
- 450 gr de frambuesas
- 150 gr de azúcar
- 3 claras de huevo
- 1 pizca de sal
- 450 cc de nata (crema de leche)
- ½ cucharadita de esencia de vainilla

**Preparación paso a paso:**
Hidratar la gelatina en agua de acuerdo a las instrucciones del paquete. Lavar y secar las frambuesas, colocarlas en un bol y agregar el azúcar. Revolver y dejar reposar 30 minutos.
Batir las frambuesas con el azúcar, separar 2 cucharadas de la mezcla y ponerla en una cacerola. Agregar la gelatina hidratada y calentar hasta disolver la gelatina por completo. Una vez disuelta, volcar en el bol con el resto de las frambuesas, mezclar y llevar a la heladera.
Batir las claras y una pizca de sal a punto nieve firme. Retirar la preparación de frambuesas de la heladera, agregar las claras a nieve, y unir con espátula bien despacio para no desarmar mucho las frambuesas.
Batir la crema con la esencia de vainilla a punto Chantilly y unir a la preparación de mousse muy despacio. Distribuir en compoteras o moldecitos individuales o en una flanera grande. Cubrir con film y llevar al freezer 4 horas. Dejar la mousse a temperatura ambiente por lo menos 30 minutos antes de servir. Rociar con chocolate y servir.

# Mousse de manzana

**Ingredientes (para 6 porciones):**
- 3 huevos
- 140 gr de azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- El jugo de 1 limón
- 250 cc de jugo de manzana
- 4 hojas de gelatina sin sabor
- 1 pizca de sal

**Preparación paso a paso:**
Separar las claras de las yemas. Batir las yemas con 120 gr de azúcar y vainilla hasta lograr una crema. Agregar el jugo de limón.
Calentar el jugo de manzana a fuego bien bajito en una olla. Una vez, tibio, retirar la olla del fuego e incorporar gradualmente la gelatina sin sabor, revolviendo bien hasta que se disuelva la gelatina. Dejar que se asiente por 10 minutos en un lugar frío, o hasta que se empiece a espesar.
Batir las claras a nieve con el resto del azúcar y sal. Incorporar la mezcla de gelatina a las yemas. Agregar las claras a nieve en forma envolvente. Llevar a la heladera y dejar enfriar hasta que se endurezca. Idealmente toda la noche.

# Mousse de naranja
# con chocolate y café

**Ingredientes (para 8 porciones):**
- 1 naranja
- 200 gr de chocolate, por lo menos 60% de cacao
- 2 cucharadas de café bien fuerte
- 6 huevos, a temperatura ambiente
- 1 pizca de sal

**Preparación paso a paso:**
Rallar la cáscara de la naranja, y luego hacer un puré con un mortero.
Combinar el chocolate, la ralladura y el café en una olla a baño maría. Una vez que se derritió el chocolate, revolver bien hasta que quede bien suave y liso. Retirar del fuego y dejar entibiar.
Batir las claras a nieve con la pizca de sal. Reservar.
Agregar las yemas al chocolate una vez que se enfrió un poco. Mezclar bien.
Verter el chocolate sobre las claras. Incorporar en forma envolvente con tenedor o cuchara.
Rellenar 8 compoteras individuales, y llevar a la heladera por lo menos durante 6 horas, o preferentemente durante toda la noche.

# Mousse de dulce de leche con chocolate

**Ingredientes (para 8 porciones):**
- 300 cc de nata (crema de leche)
- 350 gr de dulce de leche
- 3 claras de huevo
- 100 gr de chocolate negro, picado

**Preparación paso a paso:**
En un bol, batir la nata (crema de leche) a punto Chantilly.
En otro bol, volcar el dulce de leche y agregar la crema de a poco, batiendo con batidor de alambre. Incorporar bien formando una crema color marrón claro.
En otro bol limpio y seco, batir las claras a punto nieve, hasta que formen picos firmes.
Agregar las claras a la crema de dulce de leche e incorporar suavemente con una espátula. Finalmente, agregar 2/3 partes del chocolate picado y mezclar para distribuir.
Volcar en un bol y llevar al freezer 2 horas. Luego colocar en la heladera 1 horas hasta el momento de servir.
Con ayuda de una cuchara para servir helado, colocar una bocha de mousse helada en cada plato. Espolvorear con el resto de chocolate picado y servir.

**(+) DULCE DE LECHE CASERO**

**Ingredientes (para 8 porciones):**
- 2 litro de leche entera
- 1 chaucha de vainilla
- ½ k gr de azúcar
- 1 pizca de bicarbonato de sodio

**Preparación paso a paso:**
Poner todos los ingredientes en una olla a fuego mediano hasta que hierva, revolviendo constantemente con cuchara de madera. Una vez que soltó el hervor,

agregar el bicarbonato, bajar el fuego, y continuar la cocción, revolviendo de vez en cuando.
Sacar un poquito y ponerlo en un plato, y dejarlo correr, el punto exacto es cuando no se desliza cuando se enfría un poco.
Retirar del fuego, y colocar la olla sobre otra con agua bien fría, y continuar revolviendo hasta que se enfríe. Conservar en un recipiente con tapa en la nevera.

# Mousse blanco
# con frambuesas

**Ingredientes (para 4 porciones):**
- 250 gr de chocolate blanco
- 220 gr de yogur natural
- 1 taza de nata para batir
- 1 cucharada de ron

PARA EL COULIS (SALSA ESPESA) DE FRAMBUESAS:
- 500 gr de frambuesas (frescas o congeladas)
- 3 cucharadas de azúcar

**Preparación paso a paso:**
Derretir el chocolate en el microondas durante 3 minutos revolviendo ocasionalmente. Puede hacerlo también a baño maría.
Batir la crema hasta lograr una consistencia firme. Incorporar el chocolate derretido, pero tibio. Agregar el ron y finalmente el yogur.
Mezclar hasta que todos los ingredientes se hayan incorporado y llevar a la heladera por lo menos por 12 horas.
Mientras tanto, procesar las frambuesas con el azúcar hasta lograr un puré. Reservar.
Justo antes de servir, rociar el coulis en las copas en forma de espiral y luego rellenar con la mousse de chocolate blanco. Decorar con hojitas de menta.

# Mousse de maracuyá con fresas y chocolate

**Ingredientes (para 16 copas):**
- 70 gr de claras de huevo
- 40 gr de agua
- 140 gr de azúcar
- 60 gr de maracuyá
- 3 gr de gelatina sin sabor
- Ralladura de limón, c/n
- Hojas de menta, c/n
- 4 fresas
- 50 gr de chocolate semi amargo
- 50 gr de nata (crema de leche)
- 50 gr de dulce de leche
- 25 gr mantequilla
- 1 chorrito de ron

**Preparación paso a paso:**
Para el merengue italiano: Hacer un almíbar con el agua y el azúcar a 118ºC (punto bolita. Cuando el almíbar llega a los 112ºC, comenzar a batir las claras. Cuando llegue el almíbar a 118ºC, volcarlo en forma de hilo sobre las claras batidas. Llevar a punto merengue y enfriar.
Disolver la gelatina en 5 partes de agua fría, entibiar el maracuyá y disolver la gelatina previamente hidratada para activarla con la temperatura de la pulpa de la fruta. Integre esta preparación con el merengue con movimientos envolventes hasta que estén bien unidos. Colocar en las copas y llevar al frío por 10 minutos y retirar de la heladera. En una ollita calentar la crema hasta que hierva, retirar del fuego, agregar la mantequilla, el dulce de leche y el chocolate. Lograr que queden bien unidos los ingredientes y agregar el ron.
Armado: Sobre la copa o vasito que contiene el mousse agregar la crema de chocolate y decorar con ralladura de limón, hojas de menta y fresas fileteadas.

# Mousse blanco y rojo

**Ingredientes (para 6 porciones):**
- 2 claras de huevo
- 4 cucharas de azúcar común
- 2 cucharadas de licor de frambuesas
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 200 gr de chocolate blanco, picado grande
- 250 cc de nata (crema de leche)
- Sal al gusto

**Preparación paso a paso:**
Derretir el chocolate blanco con el lico a baño maría. Una vez bien liso, agregar 100 cc de nata (crema de leche). Mezclar bien, retirar del fuego y dejar que se enfríe un poco.
En un bol, batir las claras a nieve, con el azúcar y la esencia de vainilla. Incorporar el chocolate blanco en forma envolvente.
En un bol aparte, batir la nata (crema de leche) a punto chantilly. Incorporarla en forma envolvente a la preparación anterior. Llevar a la heladera por lo menos durante 4 horas.

# Mousse de chocolate
# con jaspeado de coco

**Ingredientes (para 4 porciones):**
- 75 gr de chocolate negro, cortado en pedazos
- 2 cucharadas de crema de coco
- 2/3 taza de azúcar impalpable
- 3 huevos, separados
- 40 gr de mantequilla, cortada en trozos
- 1 pizca de sal

PARA SERVIR:
- Coco rallado para adornar
- Galletas dulces pequeñas (tipo obleas)

**Preparación paso a paso:**
Colocar el chocolate en un recipiente resistente al calor y colocar sobre una cacerola de agua hirviendo a fuego lento, sin dejar que el recipiente toque el agua. Revolver de vez en cuando hasta que se derrita, luego añadir la crema de coco hasta que se mezclen.
Poco a poco, tamizar dentro de la preparación el azúcar impalpable y seguir revolviendo, aun sobre la cacerola de agua, hasta que la mezcla esté bastante líquida.
Batir ligeramente las yemas de huevo. Retirar el bol de chocolate del fuego y poco a poco incorporar las yemas, batiendo constantemente. Agregar la mantequilla y dejar enfriar la mezcla.
En un bol de vidrio, limpio, añadir una pizca de sal a las claras de huevo y batir a punto nieve. Incorporar con cuidado las claras en la mezcla de chocolate, y dividir la preparación en cuatro compoteras individuales. Enfriar en la heladera durante 6 horas o toda la noche hasta que la mousse esté firme.
Decorar cada compotera con coco rallado y, si lo desea, servir con galletas tipo obleas.

# Mousse de fresas con yogur

**Ingredientes (para 4 porciones):**
- 750 gr de fresas (frutillas) frescas, sin hojas
- 1 cucharada de gelatina sin sabor
- 150 gr de yogur
- 250 cc de nata (crema de leche)
- 1 cucharada de azúcar de vainilla
- 4 cucharadas de dulce de fresas
- 3 claras de huevo

**Preparación paso a paso:**
Para el culís de fresas: en una procesadora, hacer un puré con 500 gr de fresas. Pasarlo por un colador fino para quitar las semillitas.
Para la mousse de fresas: disolver la gelatina en agua de acuerdo a las instrucciones del paquete. Mezclar con el yogur, la nata (crema de leche) y el azúcar de vainilla. Agregar 200 cc del puré de fresas y reservar el resto para armar el postre.
Batir las claras a punto nieve y agregar a la preparación de yogur. Enfriar en la heladera 2 horas.
Armar el postre: cortar en rodajas las fresas restantes y distribuir en la base de 4 vasos o copas transparentes. Agregar encima una cucharada de dulce de fresas y luego la mousse. Rociar con culís de fresas y decorar con rodajas de fresas.

# Flan tradicional

**Ingredientes (para 6 porciones):**
- 6 huevos
- 6 cucharadas de azúcar
- 600 cc de leche
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 5 cucharadas de azúcar para el caramelo
- Nata al gusto, para servir
- Dulce de leche al gusto, para servir

**Preparación paso a paso:**
Precalentar el horno a 180°C. En una flanera mediana, hacer el caramelo sobre la hornalla a fuego mediano, agregando las 6 cucharadas de azúcar con una de agua. Ir moviendo la flanera para que el caramelo cubra bien todas las paredes de la flanera. Dejar enfriar y reservar.
En un bol mediano, batir los huevos con el azúcar y la esencia de vainilla. Por último, incorporar la leche hasta que se integre bien. Volcar la preparación en la flanera acaramelada y llevar al horno a baño maría por 30 minutos, hasta que esté bien cocido.
Dejar enfriar a temperatura ambiente y luego llevarlo a la heladera por varias horas. Sería conveniente si lo prepara el día anterior. Servir con nata y dulce de leche.

# Flan de huevo

**Ingredientes (para 8 porciones):**
- 1 litro de leche
- 6 huevos
- 1 ½ taza de azúcar
- 2 cucharaditas de esencia de vainilla
- 400 gr de azúcar

**Preparación paso a paso:**
Precalentar el horno a 180°C (horno moderado). Separar 8 recipientes individuales para flan, aptos para horno. Separar una fuente grande que los pueda contener y llenar con 1 dedo de agua caliente.
En una sartén, colocar 400 gr de azúcar y calentar hasta lograr un caramelo dorado. Volcar el caramelo en los 8 recipientes y distribuir cubriendo la base y los lados.
En un bol, batir los huevos con 1 ½ taza de azúcar, la esencia de vainilla y la leche. Repartir la preparación entre los 8 recipientes para flan. Colocar los recipientes en la fuente con agua caliente y llevar al horno.
Cocinar a baño María 30 minutos. Retirar y dejar entibiar. Llevar a la heladera y dejar enfriar antes de desmoldar.

# Flan típico

**Ingredientes (para 8 porciones):**
- 6 huevos
- 225 gr de queso crema, tipo Filadelfia®
- 1 lata de leche condensada
- 1 ½ cucharadita de esencia de vainilla
- 1 ½ taza de azúcar blanca

**Preparación paso a paso:**
Precalentar el horno a 180°C (moderado). Separar una flanera.
En un bol, mezclar los huevos, el queso crema, la leche condensada y la esencia de vainilla con una batidora. Mezclar bien hasta lograr una consistencia suave y homogénea.
En una cacerola mediana, derretir el azúcar revolviendo constantemente. Cuando empieza a tomar color tipo caramelo ligero, retirar del fuego y verter sobre la flanera. Una vez frío, colocar encima la mezcla de flan. Colocar la flanera dentro de una asadera alta llena de agua, y llevar al horno.
Cocinar a Baño María durante 70 minutos o hasta que al insertar un palillo, éste salga limpio. Retirar el molde del agua y dejar enfriar completamente, aproximadamente 1 hora. Pasar un cuchillo alrededor del flan, poner un plato sobre el molde, invertir y desmoldar. Servir con una cucharada de dulce de leche o nata montada (crema chantilly).

# Flan “estilo mexicano”

**Ingredientes (para 12 porciones):**
- 4 cucharadas de azúcar
- 400 cc de leche condensada
- 400 cc de leche evaporada
- 5 huevos
- 200 gr de queso crema
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

**Preparación paso a paso:**
Colocar el azúcar en una flanera de 23 cm a fuego medio. Cocinar revolviendo hasta que el azúcar se derrita y se ponga dorada, unos 10 minutos. Tener cuidado porque el caramelo se quema muy fácilmente. Dejar enfriar.
En una licuadora, mezclar juntos el queso crema, la leche condensada, la leche evaporada, los huevos, y la esencia de vainilla. Licuar hasta lograr una preparación homogénea. Volcar sobre el caramelo endurecido y cubrir con papel aluminio.
En una cacerola grande, colocar una rejilla en la base y llenar con un poco de agua. Poner a hervir. Una vez que hierve, colocar la flanera sobre la rejilla con mucho cuidado. Tapar y cocinar al vapor 45 minutos. Retirar y dejar enfriar antes de desmoldar y servir.

# Flan clásico exprés

**Ingredientes (para 8 porciones):**
- ½ litro de leche
- 4 huevos
- 125 gr de azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

**Preparación paso a paso:**
Precalentar el horno a 180°C (moderado). Hacer caramelo con dos cucharadas de azúcar y una de agua en una budinera de metal sobre el fuego. Esparcir bien el caramelo por todas las paredes. Reservar.
En un bol, colocamos los huevos, la leche, el azúcar y la esencia de vainilla y batir suavemente hasta que estén bien integrados. Verter la preparación en la budinera y llevar al horno a baño María por una hora.
Dejar enfriar a temperatura ambiente y luego llevarlo a la heladera hasta la hora de servir.

# Flan de huevo y leche condensada

**Ingredientes (para 8 porciones):**
- 8 huevos
- 1 lata de leche condensada
- 1 ½ cucharadita de esencia de vainilla
- 1 ½ taza de azúcar blanca
- Dulce de leche o nata montada, c/n

**Preparación paso a paso:**
Precalentar el horno a 180°C (moderado). Separar una flanera.
En un bol, mezclar los huevos, la leche condensada y la esencia de vainilla con una batidora. Mezclar bien hasta lograr una consistencia suave y homogénea.
En una cacerola mediana, derretir el azúcar revolviendo constantemente. Cuando empieza a tomar color tipo caramelo ligero, retirar del fuego y verter sobre la flanera. Una vez frío, colocar encima la mezcla de flan.
Colocar la flanera dentro de una asadera alta llena de agua, y llevar al horno. Cocinar a Baño María durante 70 minutos o hasta que al insertar un palillo, éste salga limpio. Retirar el molde del agua y dejar enfriar completamente, aproximadamente 1 hora.
Pasar un cuchillo alrededor del flan, poner un plato sobre el molde, invertir y desmoldar. Servir con una cucharada de dulce de leche o nata montada (crema chantilly).

# Flan fácil “dos leches”

**Ingredientes (para 8 porciones):**
- 1 lata (400 gr) de leche evaporada
- 1 lata (400 gr) de leche condensada
- 4 huevos
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 3 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de agua

**Preparación paso a paso:**
Precalentar el horno a 180°C (moderado). Separar una asadera con profundidad y una flanera.
En un sartén a fuego bajo derretir el azúcar con el agua hasta formar un caramelo. Tener mucho cuidado de que no se queme porque se pone amargo. Volcar el caramelo sobre la flanera, mover para cubrir la base y los bordes y dejar enfriar.
Licuar juntos la leche evaporada, la leche condensada, los huevos y la esencia de vainilla. Volcar la preparación en la flanera.
Colocar la flanera sobre la asadera más grande, llenar la asadera con agua caliente y llevar al horno. Cocinar 1 hora. Pinchar el centro del flan con un palillo, si sale limpio, el flan está listo. Retirar y dejar enfriar. Invertir en una fuente y llevar a la heladera hasta el momento de servir.

# Flan con sémola

**Ingredientes (para 8 porciones):**
- 500  cc de leche
- 4 cucharadas de sémola
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 3 huevos
- 4 cucharadas de dulce de leche repostero
- 100 gr de azúcar

**Preparación paso a paso:**
Precalentar el horno a 180°C (moderado). Hacer el caramelo en una cacerola chiquita con el azúcar y un chorrito de agua. Una vez listo, colocar el caramelo en la flanera y cubrir bien las paredes. Reservar.
Calentar la leche con el dulce de leche en una olla a fuego mediano. Una vez que hirvió, agregar la sémola en forma de lluvia, revolviendo constantemente. Una vez que se puso espesa, retirar del fuego y dejar entibiar un poco. Añadir la esencia de vainilla y los huevos, de uno a la vez, mezclando bien después de cada adición.
Colocar en la flanera y llevar al horno a baño maría por 1 hora. Dejar reposar por 15 minutos antes de desmoldar.

# Flan de malta

**Ingredientes (para 4 porciones):**
- 5 huevos (a temperatura ambiente)
- 1 lata chica (200 cc) de malta
- 1 taza de leche en polvo
- 1 taza de azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

PARA EL CARAMELO:
- 2 tazas de azúcar
- ½ taza de agua

**Preparación paso a paso:**
Precalentar el horno a 175°C (moderado).
En una flanera, colocar 2 tazas de azúcar y el agua, cubriendo el fondo del molde. Llevar el molde al fuego y lograr el caramelo, esparciéndolo por las paredes de la flanera. Dejar enfriar hasta que endurezca el caramelo. Incorporar a la licuadora todos los ingredientes hasta que la mezcla este bien cremosa.
En el molde donde se formó el caramelo verter la mezcla cremosa. Llevar a fuego en baño de maría durante 45 minutos. Retirar del fuego y esperar que se enfríe para desmoldar. Se desmolda fácilmente si está bien frío. Llevar a la heladera antes de servir.

# Flan de leche condensada con sémola

**Ingredientes (para 8 porciones):**
- 1 lata de leche condensada
- 4 cucharadas de sémola
- 2 vasos de agua
- 4 huevos
- 100 gr de azúcar

**Preparación paso a paso:**
Precalentar el horno a 180°C (moderado).
Hacer el caramelo en una olla con un chorrito de agua y el azúcar a fuego mediano. Verter el caramelo en la flanera y distribuir bien por los bordes.
En una olla aparte, a fuego mediano, colocar la leche condensada con el agua y dejar que hierva. Una vez que soltó el hervor, añadir la sémola y cocinar hasta que se empiece a espesar.
Retirar del fuego y dejar que se enfríe un poco. Incorporar los huevos, de uno a la vez, batiendo bien luego de cada adición. Verter en la flanera y llevar al horno a baño maría por 1 hora.
Dejar que se enfríe completamente antes de desmoldar.

# Flan casero forte

**Ingredientes (para 4 porciones):**
- ½ taza de azúcar
- 2 tazas de leche
- 2 huevos batidos
- 2 yemas, batidas
- 90 gr de azúcar

**Preparación paso a paso:**
Precalentar el horno a 175°C (moderado).
En una flanera a fuego medio, caramelizar ½ taza de azúcar a fuego mediano. Una vez logrado el caramelo, esparcirlo bien por el fondo y paredes de la flanera. Dejar enfriar.
En una cacerola, calentar la leche hasta que esté a punto de hervir. Incorporar la leche poco a poco en los huevos y yemas batidas, hasta mezclar bien. Agregar el azúcar y mezclar para integrar y disolver. Verter esta mezcla en la flanera con el caramelo frío.
En una asadera bastante alta, colocar suficiente agua y poner la flanera en el centro. Llevar al horno para que se cocine a baño maría.
Hornear 40 minutos o hasta que al pinchar el flan con un cuchillo, este salga limpio. Sacar del horno y dejar enfriar antes de desmoldar.

# Flan frutal

**Ingredientes (para 8 porciones):**
- 125 gr de mantequilla
- 185 gr de harina
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 90 gr de azúcar
- 2 huevos
- Fresas (frutillas), frambuesas, bananas en rodajas, c/n

**Preparación paso a paso:**
Precalentar el horno a 180°C (moderado). Enmantecar un molde para flan. Derretir la mantequilla y colocarla en un bol mediano. Agregar todos los ingredientes en el bol, a excepción de la fruta. Mezclar y verter la preparación en la flanera. Colocar la fruta sobre la superficie y llevar al horno.
Hornear de 20 a 25 minutos. Retirar y dejar enfriar antes de desmoldar. Servir frío.

# Flan de coco

**Ingredientes (para 5-6 porciones):**
- 2 cucharadas de azúcar moreno
- 3 cucharadas de azúcar común
- 4 yemas
- 4 cucharadas de coco rallado
- 400 cc de leche de coco

**Preparación paso a paso:**
Precalentar el horno a 150°C (bajo).
Batir las yemas con el azúcar y 2 cucharadas de coco rallado.
Calentar la leche de coco en una sartén a fuego mediano y luego volcar sobre la preparación de huevos.
Batir hasta lograr una crema suave y homogénea. Colocar en moldes individuales para horno. Llevar al horno por 45 minutos. Dejar enfriar y espolvorear con el azúcar negra y el resto del coco rallado. Volver al horno a la parrilla hasta que se haya formado un caramelo.

# Flan de naranja

**Ingredientes (para 4 porciones):**
- 1 cucharadita de ralladura de cáscara de naranja
- 2 huevos
- 2 cucharaditas de mantequilla
- 250  cc de leche
- 50 gr de azúcar
- 50 gr de harina

**Preparación paso a paso:**
Precalentar el horno a 200°C (moderado/fuerte). Enmantecar una fuente de vidrio rectangular.
Batir los huevos con el azúcar hasta lograr una crema suave y esponjosa.
Incorporar la ralladura de naranja, y luego añadir la harina y la mantequilla.
Agregar la leche y mezclar bien. Verter la preparación en la fuente.
Llevar al horno durante 45 minutos. Se puede servir frío o caliente con copete de dulce de leche.

# Flan de limón

**Ingredientes (para 4 porciones):**
- 1 cucharadita de ralladura de cáscara de limón
- 2 huevos
- 2 cucharaditas de mantequilla
- 250 cc de leche
- 50 gr de azúcar
- 50 gr de harina

**Preparación paso a paso:**
Precalentar el horno a 200°C (moderado/fuerte). Enmantecar una fuente de vidrio rectangular.
Batir los huevos con el azúcar hasta lograr una crema suave y esponjosa.
Incorporar la ralladura de limón, y luego añadir la harina y la mantequilla.
Agregar la leche y mezclar bien. Verter la preparación en la fuente.
Llevar al horno durante 45 minutos. Se puede servir frío o caliente.

# Far bretón

**Ingredientes (para 8 porciones):**
- 1 cucharadita de mantequilla
- 1 litro de leche tibia
- 12 ciruelas medianas descarozadas
- 300 gr de azúcar
- 350 gr de harina
- 6 huevos

**Preparación paso a paso:**
Precalentar el horno a 240°C (fuerte). Enmantecar una fuente para horno.
En un bol, colocar la harina y azúcar juntos. Agregar los huevos y mezclar bien. Incorporar la leche gradualmente, mezclando bien hasta lograr una crema suave y homogénea. Añadir las ciruelas a la preparación.
Verter en la fuente para horno y cocinar hasta que se haya dorado. Una vez que está bien dorado, bajar el fuego a 180°C (moderado) y cocinar por otros 20 minutos. El tiempo total de cocción es de 50 minutos.

# Flan fácil soufflé

**Ingredientes (para 6 porciones):**
- 100 gr de azúcar
- 100 gr de harina
- 4 huevos
- 40 gr de mantequilla derretida
- 500 cc de leche

**Preparación en un paso:**
En un bol, batir los huevos con el azúcar. Agregar la harina y la mantequilla derretida y mezclar. Incorporar de a poco la leche fría hasta que se haya integrado bien. Verter en un molde tipo flanera y cocinar a horno moderado durante 45 minutos. Servir una vez frío.

# Millat charentais

**Ingredientes (para 6 porciones):**
- 180 gr de azúcar
- 3 huevos
- 2 cucharadas de Ron
- 150 gr de harina común
- 500  cc de leche

**Preparación paso a paso:**
En un bol, batir el azúcar con los huevos. Agregar el ron, luego la harina de una sola vez. Batir bien hasta que quede bien suave y liso. Incorporar la leche gradualmente.
Precalentar el horno a 150°C (suave). Enmantecar una tartera o flanera. Espolvorear con harina.
Verter la preparación y llevar al horno durante 1 hora hasta que se haya dorado. Dejar enfriar antes de servir.

# Flan de membrillo

**Ingredientes (para 10 porciones):**
- 75 gr de azúcar
- 3 cucharadas de agua
- 225 gr de queso crema tipo Filadelfia®
- 125 gr de dulce de membrillo, a temperatura ambiente
- 2 cucharadas de nata (crema de leche)
- 3 huevos, grandes
- 200 cc de leche entera
- 2 cucharadas de azúcar rubia o morena

**Preparación paso a paso:**
Precalentar el horno a 180°C (horno moderado). Poner en el horno una fuente grande llena con agua hasta la mitad y dejar calentar. Tener a mano una budinera que entre dentro de la fuente.
En una cacerola chica, colocar el azúcar y 3 cucharadas de agua. Disolver a fuego medio mezclando con cuchara de madera por 3 minutos. Tapar y dejar cocinar por 4 minutos. Destapar y seguir cocinando hasta lograr el caramelo. Verter el caramelo inmediatamente en la budinera, rotándola para cubrir la base y los lados con el caramelo. Reservar.
En un bol grande, colocar el queso Filadelfia®, el dulce de membrillo y las dos cucharadas de crema. Batir con batidora eléctrica hasta integrar los ingredientes. Mientras bate, agregar la leche de a poco. Continuar batiendo y agregar el azúcar morena y los huevos de a uno a la vez.
Volcar la preparación en la budinera acaramelada y poner el molde en la fuente con agua en el horno. Agregar más agua de ser necesario. Hornear 30 minutos. Pinchar el flan con un cuchillo y comprobar si está listo (no debe pegarse al cuchillo). Retirar de la fuente a Baño María y dejar entibiar antes de poner en la heladera. Llevar a la heladera 6 horas o hasta el otro día.

# Flan de café

**Ingredientes (para 6 porciones):**
- 3 tazas de leche
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 2 huevos
- 3 cucharaditas de café instantáneo
- Caramelo, c/n

**Preparación paso a paso:**
Precalentar el horno a 180°C (horno moderado). Pintar 6 moldes de flan individuales con el caramelo.
En una cacerola, calentar la leche con el azúcar y la vainilla. Cuando está a punto de hervir, apagar el fuego y agregar el café instantáneo, mezclar bien.
En un bol pequeño, batir los huevos ligeramente. Agregar a la leche caliente y batir fuertemente hasta que se integren.
Llenar los moldes individuales con la preparación y colocar los moldes en una asadera con agua caliente a Baño María. Llevar al horno y cocinar 40 minutos.
Dejar enfriar antes de servir.

# Flan de lima

**Ingredientes (para 4 porciones):**
- 1 cucharadita de ralladura de cáscara de lima
- 2 huevos
- 2 cucharaditas de mantequilla
- 250 cc de leche
- 50 gr de azúcar
- 50 gr de harina
- 3 cucharadas de azúcar

**Preparación paso a paso:**
Precalentar el horno a 200°C (moderado/fuerte). Enmantecar una fuente de vidrio rectangular. Caramelizar la fuente de vidrio con 3 cucharadas de azúcar y unas gotas de agua. Reservar.
Batir los huevos con el azúcar hasta lograr una crema suave y esponjosa. Incorporar la ralladura de lima, y luego añadir la harina y la mantequilla. Agregar la leche y mezclar bien. Verter la preparación en la fuente.
Llevar al horno durante 45 minutos. Lo puede servir frío o caliente.

# Flan de coco y canela

**Ingredientes (para 4 porciones):**
- 2 huevos
- 2 cucharadas de azúcar
- 100 cc de leche de coco
- 200 cc de crema de soja
- 1 cucharada de miel
- 30 gr de coco rallado, tostado
- 1 cucharadita de canela en polvo

**Preparación paso a paso:**
Precalentar el horno a 200°C (fuerte). Separar una asadera con altura.
En un bol batir juntos el azúcar, la canela y los huevos hasta que estén espumosos. Agregar la leche de coco, la crema de soja, la miel y el coco tostado.
Verter la preparación en compoteras individuales y ubicarlas en una asadera. Llenar la asadera con agua y cubrir con papel de aluminio para hacer un Baño María. Llevar al horno.
Cocinar 10 minutos hasta que estén firmes. Apagar el horno pero dejarlas enfriar adentro. Luego llevar a la heladera hasta el momento de servir.

# Flan horneado
# de pasas al ron

**Ingredientes (para 6 porciones):**
- 150 gr de pasas de uva
- 150 cc de ron
- 4 huevos
- 125 gr de harina
- 100 gr de azúcar
- 500 cc de leche
- 2 cucharaditas de mantequilla

**Preparación paso a paso:**
Precalentar el horno a 160°C (moderado). Enmantecar una fuente rectangular y reservar. Mientras tanto, remojar las pasas en el ron.
En un bol mediano, batir los huevos, harina y azúcar todo junto. Mezclar bien hasta que quede bien suave. Incorporar de a poco la leche.
Colar las pasas y agregarlas a la preparación anterior. Verter la preparación en el molde y llevar al horno durante 45 minutos. El postre sube y después se desinfla.

# Flan horneado de pera

**Ingredientes (para 8 porciones):**
- 500 cc de leche
- 1 pera bien dura, cortada en 8 gajos
- 100 gr de azúcar
- 125 gr de harina
- 4 huevos
- 1 cucharadita de mantequilla
- Azúcar glas (impalpable) para espolvorear

**Preparación paso a paso:**
Precalentar el horno a 190°C (moderado). Enmantecar una fuente para horno.
Mezclar los huevos con la harina y azúcar en un bol. Incorporar la leche de a poco, hasta lograr una crema bien homogénea.
Cocinar las peras en una sartén con la mantequilla a fuego mediano durante unos minutos. Espolvorear con azúcar.
Verter la mezcla en la fuente o tortera y cubrir con los gajos de peras. Llevar al horno durante 45 minutos. Espolvorear con azúcar glas (impalpable) antes de servir.

# Extra:
# Claves para darle sabor a tus comidas

Las técnicas para resaltar sabores son variadas y distintas según el alimento de que se trate, pero también debemos saber que hay muchos que no poseen sabor propio, por lo que es indispensable el agregado de saborizantes. Además, depende su ubicación en una comida, ya que si se ingieren luego de alimentos con más sabor, resultaran aún más insípidos. Para cada alimento se emplea una técnica específica:

• **Patatas:** ya que constan de poco sabor, lo ideal es cocinarlas con cáscara, tanto en horno como en microondas, lo cual te permitirá sentir el gusto tan peculiar que le concede la misma cáscara. Se usa con aceite de oliva entre otras cosas, y a la hora de comerla, a no olvidarse de extraer la cáscara. También este proceso puede emplearse para las batatas (o boniatos).
• **Boniatos (batatas):** se puede resaltar su sabor de la misma manera.
• **Choclos:** preferir cocción a la parrilla o al horno (siempre envuelto en papel mantequilla).
• **Verduras:** sumergirlas en el vapor, el horno (sobre una base de verduras aromáticas), el microondas y la parrilla son las mejores técnicas. Siempre que sea posible, permitir que se formen productos de tostado, sin llegar al quemado.
• **Frutas:** merecen como muchos aspectos un párrafo aparte, porque son dulces y al ser incluidas en las comidas permiten los sabores agridulces que hacen añorar menos la sal. Un buen consejo es que dentro de las calorías que convengan, se maneje alguna porción extra de frutas o jugos frescos, para combinar con carnes, verduras o cereales en comidas que no sean postre.
• **Cereales:** es indispensable la cocción por hervido y con el agua suficiente para asegurar su futura digestión. En general, tiene poco sabor, por lo que sería interesante cocinarlos con el agua sobrante de la cocción de los zapallos, zanahorias, y otras que le confieran un sabor natural y sabroso. Se los puede cocer junto a la zanahoria rallada, le dará un gustito dulce y distinto. Recordar siempre cocer una taza de arroz con dos tazas de agua, dejando evaporar el agua hasta el final, permitiendo que el sabor y sus propiedades no lo abandonen con el colado.

• **Legumbres:** tienen sabores propios, por eso es adecuado lavarlas, dejarlas luego en remojo con agua limpia (cubiertas para que el agua no se ensucie) y aprovechar el agua de remojo para su cocción, respetando el tiempo justo. Durante la cocción, las hierbas aromáticas realzan sabores.
• **Pastas secas (de paquete):** son algunos de los pocos alimentos envasados que son bajos en sodio, solo basta hervirlas sin sal, pero también su sabor es muy insípido y necesitan más sabor al igual que los cereales. Para esto, recuerda a los países del Mediterráneo: aceite de oliva, ajo, pimientos, cebollas, verdeo, puerro, albahaca, nueces, tomate fresco, orégano, son los mejores amigos de todas las pastas. El queso rallado no debe considerarse, pues incrementa notablemente el ínfimo porcentaje de grasa que posee este alimento privilegiado.
• **Carnes:** hay que desgrasarlas muy bien y sacar la piel de las aves antes de la cocción. Para resaltar los sabores, hay que crear productos de tostación (sin fritura), etc. Se logra con un primer paso obligado por el grill del horno o la plancha. Luego, se puede continuar junto con frutas y verduras en cazuelas, en bolsas de horno o envueltas en papel.
• **Pescados:** merecen una advertencia, lavarlos muy bien antes de la cocción, ya que se mantienen con hielo y sal. Luego, la consigna es elegir líquidos con sabor (jugos de frutas, vino, vinagres suaves), muchas verduras aromáticas y hierbas. Envueltos en papel, bolsas, asaderas selladas o directamente plancha o parrilla.

# Los ingredientes que dan sabor

• **Vegetales aromáticos.** Debemos tener en cuenta que muchos tienen más aromas que sabores. Es importante no cocinarlos por segunda vez. Elegimos cebolla, ajo, verdeo, puerro, perejil, ciboulette, apio, hinojo, albahaca, zanahoria, rábano picante, pimientos (ají, chile).
• **Hierbas aromáticas.** Cumplen igual función, ya sea fresca o seca. Son una buena opción: estragón (pollo y pescados), laurel (marinadas), mejorana (carnes), melisa (verduras), menta (frutas, conejo y cordero), orégano (adobos, pollo, tomate), romero (patatas, budines, cordero), salvia (quesos blancos, carnes blancas), tomillo (huevos, arroz, legumbres, carnes).
• **Semillas aromáticas.** Se debe tener en cuenta que necesitan mayor tiempo para saborizar. Para elegir hay varias como: anís (para pescados, pollos, repostería), apio (sopas, guisos, carnes, huevos), comino (choclos, carnes), coriandro (carnes), semillas de mostaza (carnes y papas, cereales), semillas de sésamo (repostería, harinas y cereales).

• **Especias.** En general, su intenso sabor supera su perfume. Las más usadas son canela, azafrán, clavo de olor, cúrcuma, nuez moscada, pimienta, jengibre, estragón, páprika (pimentón) y comino.

# El famoso “Bouquet Garni”

Bouquet Garni, es propio de la gastronomía francesa y significa "ramillete guarnecido".
El Bouquet Garni es un atadillo o ramillete de hojas de apio con hierbas aromáticas para dar sabor a la comida. El ramito más clásico está formado por dos o tres ramitas de perejil, otras tantas de tomillo y una o dos de laurel; y según la región donde se prepare el plato, se incorporaran otras más, como albahaca, romero, estragón, etc.
El ramillete de hierbas aromáticas se ata con un hilo o se coloca en la parte verde del puerro, se incorpora a la cocción y se hierve con el resto de los ingredientes; para retirar justo antes de servir los platos. La cocina francesa usa el Bouquet Garni en la preparación de sopas o para sazonar los guisos o estofados.

# Extra:
# Los métodos de cocción de los alimentos

A través de una cuidadosa cocción se puede realzar el contenido nutritivo de los alimentos permitiendo una óptima digestión. Cada método de cocción de alimentos posee determinadas ventajas y desventajas, sólo se debe conocer para qué está indicado cada uno. Aunque si se desea obtener una nutrición sana, hay métodos que deben utilizarse de manera muy limitada, ya que pueden convertir un alimento saludable, en un alimento tóxico o dañino (ej.: fritado, ahumado). Por eso es importante conocer acerca de ellos, sin llegar a ser un experto en la cocina.
La gastronomía actual divide a los métodos de cocción en dos grupos: secos y húmedos. Aunque desde el punto de vista nutritivo pueden clasificarse en “más saludables” y en “menos saludables”. No es necesario condenar el uso de alguno de ellos, pero sí saber que hay métodos que no contribuyen al bienestar del cuerpo, ya que la elaboración de un alimento puede alentar una serie de trastornos de salud, no solo digestivos. Por eso los métodos que agregan grasas a la cocción convierten a muchos alimentos en verdaderas “bombas” para el estómago y el hígado, y predisponen al organismo al padecimiento de problemas coronarios. También la cocción en agua puede resultar una opción nociva en el caso de las carnes, ya que concentra las grasas que ellas mismas contienen. Hay métodos que al parecer hacen los alimentos menos digeribles, cuando debería ser lo contrario. De allí que la selección del método de cocción adecuado es una variable que no puede dejarse de lado en la nutrición, sobre todo, si intentamos que ésta no se vuelva tóxica.
A continuación expongo una lista de los métodos de cocción con un enfoque nutricional (no gastronómico) agrupándolos en dos categorías que no necesariamente reflejan la realidad en todos los casos. Pero sirve como guía para tener opciones claras a la hora de preparar los alimentos.

# MÉTODOS DE COCCIÓN MÁS SALUDABLES (Recomendados)

• **Crudo:** Aunque en sí no es una técnica de cocción, se lo considera una manera de preparar los alimentos. Conserva al máximo los nutrientes, excepto en las zanahorias. Pero no es apropiado para una gran cantidad de alimentos porque puede causar indigestión, sobre todo los de origen animal. Las partes que se cortan pierden rápidamente la vitamina C que contienen, por eso, se deben preparar al momento de consumirlas. Este método es ideal para frutas, verduras y algunas legumbres —las que se consiguen ablandar a través de un remojado o hidratación—. Si un alimento puede consumirse "crudo" sin problemas, puede ser la manera más saludable de obtener todos los beneficios que se derivan de su ingesta.
También existen técnicas de cocción a partir de un alimento crudo como el caso del salado, utilizado para la preparación y conservación de carnes y fiambres. Sin embargo, agrega una enorme cantidad de sodio al alimento, lo que lo convierte en potencialmente peligroso para la salud (problemas cardíacos y tensión arterial). El salado definitivamente no está considerado una forma para preparar alimentos y comidas saludables.

• **Hervido o cocido:** Es un proceso de cocción a punto de ebullición, donde los alimentos hierven en agua. No se necesita grasa y se utiliza la olla como elemento de cocina. Las verduras hervidas pierden hasta el 70% de los nutrientes solubles en agua. Se pueden conservar las vitaminas si se utiliza muy poca agua para cocinarlas y sólo hasta que las verduras estén tiernas. El hervido de carnes no es muy recomendado, ya que concentra las grasas y hace más pesado el alimento, aunque suele utilizarse para carnes rojas (tipo osobuco) y aves (pollo o gallina). El agua del hervido puede emplearse como caldo. Conviene siempre hervir sin colocar sal al agua, aunque a veces se utiliza para realzar el sabor de los vegetales (aportando así una mayor cantidad de Sodio). También es el método ideal para el cocido de frutas secas o deshidratadas, de las que se obtienen compotas con o sin agregado de azúcar.

• **Cocido al poché:** Es una técnica derivada del hervido y consiste en un proceso de cocción que se lleva a cabo con poco agua y a temperaturas de 65 C° a 80 C°, para proteger el producto. Los alimentos pierden menos vitaminas y conservan su consistencia, aunque es ideal sólo para ciertos productos, como el caso de los huevos. Respecto al cocido de carnes, es recomendable para el hervido de los pescados. Si se emplea un cocido a baño maría (un recipiente con los alimentos

flotando sobre otro recipiente con agua hirviendo), resulta perfecto para el preparado de ciertos postres con leche. La cocción lenta es la clave del cocido al poché.

• **Cocido al vapor:** Es una técnica de cocción que utiliza el vapor, tanto con o sin presión. Se emplea una vaporera o una olla a presión. También una olla exprés o una cacerola con tapa y válvula de vapor. Conserva más los nutrientes pero los alimentos pierden hasta un 30% de las vitaminas solubles. El agua resultante del hervido se puede utilizar para otras cosas como salsas para no perder las vitaminas. Solamente se pueden cocer al vapor alimentos de la misma estructura celular y del mismo tamaño, es decir, no deben combinarse diferentes alimentos para obtener un cocido uniforme. Es ideal para las verduras, carnes, pescados, mariscos y legumbres. Si se emplea una olla a presión se reduce el tiempo de cocción notablemente (menos de la mitad que un hervido normal). Es uno de los métodos más saludables ya que el producto se mantiene seco, no se mueve y por tal razón no pierde su forma y consistencia, y se puede utilizar para su terminación inmediatamente.

• **Cocido en microondas:** Mantiene la mayor cantidad de nutrientes solubles en agua si se utiliza muy poca cantidad de ella. Conviene utilizar recipientes de vidrio resistentes al horno microondas. Suele ser común sobrepasarse en la cocción. Existe un mito infundado de que la cocción en microondas quita todas las vitaminas y minerales a los alimentos, pues permite conservar sus propiedades si la temperatura no es tan elevada. También se lo emplea para el calentado de alimentos cocidos o pre-cocidos y también para descongelar alimentos que se conservan en el freezer. Como alternativa a la cocina convencional, el cocido en microondas resulta una opción viable.

• **Horneado:** Es un método de cocción que no necesita incorporar grasas adicionales a las carnes ni líquidos a las verduras. Se diferencia del grillado ya que es más seco. Se necesita un horno convencional y generalmente los alimentos (carnes rojas, aves, pescados, verduras y frutas) se disponen en una asadera metálica o una placa para horno. Al no requerir de grasa para la cocción, se lo considera un método saludable e ideal para convertir los alimentos en altamente digeribles. Ideal para productos de panadería, pastelería seca, tortas, pastels con masa hojaldre, patatas, boniatos, pizzas y pudines. El método es recomendado aunque el aspecto nutritivo de los alimentos horneados depende de

sus materias primas.

• **Grillado (grillé) a la plancha o al horno:** Es un método de cocción seco que emplea muy poca grasa y utiliza el propio jugo de las carnes. A través del grillado, el calor destruye la vitamina C que posean los alimentos; en el caso de las aves se deben cocinar muy bien y el jugo de las carnes se puede utilizar en salsas porque posee vitamina B. Ideal para la cocción de carnes por la poca grasa adicional que se obtiene de los alimentos grillados, y además las convierte en fácilmente digerible. También pueden grillarse verduras tanto en una plancha de teflón como en una placa con rejilla para el horno. Los alimentos no resultan ahumados como sucede con el cocido a la parrilla.

• **Blanqueado:** Es un proceso de pre-cocción para verduras de hoja, patatas y carnes (sobre todo pollo y mariscos), a través del empleo de agua hirviendo (a punto de ebullición) o aceite hirviendo. Si bien con el blanqueado los alimentos quedan listos para posteriores preparaciones, en sí es muy útil para que los alimentos pierdan menos nutrientes y luego puedan cocinarse con rapidez. En general las espinacas se blanquean para el preparado de pastels, las patatas para horneado o fritado, los mariscos para paellas y el pollo (sólo pechuga y sin huesos) para un posterior grillado. Como técnica es saludable y una gran aliada para otros métodos de cocción. No se deben blanquear las carnes rojas. A veces también se puede utilizar para el ablandado de legumbres.

• **Salteado (sofrito):** Es un proceso de cocción seco que emplea grasa (animal o vegetal) caliente, con movimiento o volteando el producto, sin líquido (el líquido se agrega después de haber quitado el producto). Se utiliza un sartén para el salteado de carnes, pescados, mariscos, verduras y hongos. Para las patatas y las frutas salteadas, se emplea un sartén de teflón o plancha. Conserva las vitaminas solubles en agua y no requiere una gran cantidad de grasa (generalmente proveniente de aceites vegetales). Las superficies de los alimentos cortados pierden vitamina C al instante, por eso se deben preparar al momento de consumirlas. Es utilizado para realzar el sabor de las verduras, pero a veces, agrega calorías innecesarias (por la grasa utilizada). También es la alternativa para el consumo de una mayor variedad de vegetales como la berenjena, el pimiento morrón, la cebolla y el calabacín redondo (zapallito verde). Conserva la consistencia y el color de las verduras, y es una alternativa para el consumo de carnes y pescados, generalmente cortados en pequeños trozos.

• **Tostado ligero:** Un método muy sencillo que se emplea para hacer más digeribles los panes blancos e integrales. Con una tostadora convencional o una eléctrica, se suele colocar el pan en rebanadas o rodajas hasta obtener un tostado ligero. No es recomendable que el producto se queme o carbonice, ya que puede resultar tóxico. También sirve para ablandar los panes y otros productos de panaderías. Se utiliza también para el calentado de pizzas y empanadas ya cocidas.

# MÉTODOS DE COCCIÓN MENOS SALUDABLES (Poco recomendados)

• **Estofado:** Estofar es un proceso de cocción con poco líquido o grasa añadida al producto. Normalmente se lleva a cabo en sartenes hondas con tapa. Se emplea para la cocción combinada de verduras, frutas y carnes exclusivamente. Concentra la grasa derivada de la carne y de algún modo la añade a las verduras, por lo que el sabor de los alimentos es bastante intenso. También se emplea condimentos y sal en la preparación, lo que potencia el sabor y convierte al estofado en un preparado pesado, más difícil de digerir que los alimentos grillados.

• **Braseado, en cacerolas o en guiso:** Ablanda las carnes de segunda calidad y las vitaminas se conservan en el plato. Pero puede contener muchas grasas si no se enfrían los platos y se los desgrasa, aunque este método es ideal para legumbres y verduras de raíz. Se emplean cacerolas con tapa y muy poco líquido. Sirve para el sellado (dorado) de las carnes y posterior guisado. También se consiguen suculentos platos combinando legumbres con verduras y carnes. El braseado puede llevarse al horno en bandejas hondas con tapa. Los alimentos que se brasean resultan pesados y de lenta digestión, ya que la cocción se acompaña muchas veces con salsas, vinos o caldos con grasa.

• **Asado a la parrilla o a la barbacoa:** Es un método poco graso porque no se añaden grasas ya que éstas se desprenden de la carne. Es un proceso de cocción que se lleva a cabo sobre una parrilla calentada por carbón, electricidad, gas o en un sartén parrilla. Pese a eliminar las grasas de las carnes, cuando éstas se queman o asan en exceso, pueden llegar a tener alguna incidencia en distintos

tipos de cáncer. Por eso no se deben comer alimentos quemados. También este método se utiliza como parte del ahumado. Nunca se debe cocer la carne sobre fuego directo ya que la grasa se quema y produce humo y tizne tóxicos para el consumo. Este método se emplea para carnes rojas y blancas, pescados y verduras. En muchos casos se asa el alimento envuelto en papel aluminio y dentro de una marinada a base de hierbas aromáticas y jugos. La opción más saludable a la barbacoa es el grillado.

• **Rostizado:** Es proceso de cocción con calor medio, rociando los productos continuamente con grasa, y cocidos sin líquido y sin tapa. Se emplea un horno giratorio o para rostizar a baja temperatura. Por tratarse de un método de cocción más bien lento, suele concentrar las grasas sobre todo por el adobo con grasa (aceite) que reciben las carnes mientras se cuecen, y porque el alimento no pierde líquidos ni peso. Sólo se emplea para carnes y aunque el sabor es muy gustoso y la textura suave, es poco saludable. La opción recomendada frente al rostizado es el grillado.

• **Frito por inmersión o en la sartén:** Este método consiste en utilizar grasa líquida a alta temperatura (aceite) para la cocción del alimento. Se emplea sartenes hondas o freidoras. Los alimentos fritados (principalmente carnes, pescados, patatas y algunas verduras) poseen un alto porcentaje en grasas porque las absorben con la cocción; no es aconsejable para quienes desean adelgazar. Conserva las vitaminas solubles en agua. No se debería reutilizar el aceite cocinado porque se oxida y puede ser carcinógeno. Además los alimentos fritos son más pesados que los cocidos o grillados. Este método debe emplearse con mucha discreción si se desea conservar el peso y la salud. El consumo excesivo de grasas puede acarrear problemas coronarios.

• **Gratinado:** Es un método que se utiliza como acabado de un plato para obtener una costra (cáscara) o un dorado sugerente. Se emplea un horno con hornalla superior o un calentador para flambeado.  Para poder gratinar siempre se necesita uno de los siguientes productos ya sea como ingrediente o por si solo: queso, crema, huevos, pan molido, mantequilla o grasa, masa a base de huevos, o salsas blancas en general. Esto a veces suma más sabor pero también más calorías a los platos, y los convierte en alimentos pesados (sobre todo por los ingredientes para el gratinado). También se suelen quemar las costras con el riesgo de que el preparado se convierta en tóxico. En el caso del flambeado

propiamente dicho, consiste en dorar un producto con la aplicación directa de llama, sin agregar ningún producto al preparado original. Aunque parece más una cuestión de gastronomía que de nutrición, el gratinado no es recomendado para cuidar la silueta y la salud.

• **Glaseado:** Es un método de cocción similar al braseado, que se emplea sólo para carnes blancas así como para verduras, las cuales se abrillantan con un líquido reducido de la cocción (jarabe). Para el glaseado se utiliza una mezcla de mantequilla con azúcar, de manera de lograr un recubrimiento de los alimentos con el jarabe resultante. Otorga sabor a los preparados pero agrega innecesariamente más calorías y grasas, lo que hace que los alimentos glaseados sean más pesados. Conviene utilizarlo sólo con recetas que realmente necesiten de este método. Aunque el glaseado siempre es un proceso posterior a la cocción de carnes y verduras hervidas o asadas.

# Clasificación orientativa de los principales alimentos

## Frutas

Albaricoque (Damasco)
Ananá (Piña)
Arándanos
Banana
Cereza
Ciruela
Coco
Dátil
Frambuesa
Fresa (frutilla)
Frutos del bosque (frutos rojos combinados)
Grosella
Higo
Kiwi
Limón
Mandarina
Mango
Melocotón (Durazno)
Níspero
Manzana
Melón
Membrillo
Mora
Naranja
Papaya
Plátano (variedad similar a la banana)
Pomelo
Pera
Sandía

Uva

# Hortalizas (vegetales, verduras)

Aguacate (palta)
Ají
Ajo
Alcachofa (Alcaucil)
Apio
Berenjena
Boniato (Batata)
Brotes de Soja
Brotes de Alfalfa
Brócoli (Brécol)
Calabacín
Calabaza
Cebolla
Cilantro
Coliflor
Champiñón
Chaucha
Choclo
Espárrago
Gírgolas (hongos)
Hinojo
Nabo
Patata (papa)
Perejil
Pimiento morrón
Remolacha
Repollito de Bruselas (Col de Bruselas)
Repollo (Col)
Setas de hongos comestibles
Tomate (Jitomate)
Zanahoria
Zapallito (Zucchini)
Zapallo

## Hortalizas de hoja verde

Acelga
Achicoria
Berro
Escarola
Endibia
Espinaca
Lechuga (en todas las variedades)
Puerro
Rúcula

## Cereales y derivados

Arroz integral
Avena (arrollada)
Cebada
Copos de arroz integral
Copos de maíz
Copos de salvado (en todas sus variedades)
Fécula de maíz (Maicena®)
Fideos al huevo (en todas sus variedades)
Fideos de sémola (en todas sus variedades)
Galletas de arroz
Galletas de harina de arroz (dulces)
Galletas de trigo
Galletas integrales
Galletas integrales dulces
Grisines de salvado (palitos de pan)
Germen de trigo
Granola (mezcla de cereales con frutos secos)
Harina de arroz
Harina de maíz
Harina de trigo
Muesli (mezcla de cereales, frutas secas y frutos secos)

Pan blanco
Pan blanco con semillas de sésamo
Pan de centeno
Pan de salvado
Pan de trigo
Pan integral
Pan multicereal
Pasta (seca o fresca, en todas sus variedades)
Sémola de trigo candeal
Turrón de arroz
Trigo Bourgol (granos de trigo partidos)

## Legumbres

Arvejas (guisantes)
Garbanzos
Granos de soja
Judías secas (alubias, porotos o frijoles)
Lentejas

## Frutos secos

Almendras
Avellanas
Cacahuetes (maní)
Castañas
Nueces
Pipas de Girasol

## Carnes, embutidos y otros

Aves (en todas sus variedades)
Arenque
Atún
Caballa
Calamar

Carne de cerdo
Carne de cordero
Carne de novillo (sin grasa)
Carne de ternera magra
Embutidos (en todas sus variedades)
Huevo
Jamón cocido (jamón York)
Jamón crudo (ibérico o serrano)
Langosta de mar
Mariscos de mar (gambas)
Merluza
Pollo desgrasado (sin piel)
Salmón rosado
Sardina
Trucha

## Productos lácteos y derivados

Leche (en todas sus variedades)
Nata (en todas sus variedades)
Postres lácteos (en todas sus variedades)
Queso crema (en todas sus variedades)
Quesos duros (en todas sus variedades)
Quesos fundidos (en todas sus variedades)
Quesos magros (en todas sus variedades)
Queso Cottage
Queso Port Salut
Quesos semiduros (en todas sus variedades)
Requesón
Ricotta magra
Yogur desnatado
Yogur desnatado con cereales
Yogur desnatado con frutas

## Aceites vegetales comestibles

Aceite de oliva (todas sus variedades)
Aceite de girasol
Aceite de maíz
Aceite de uva
Aceite de coco

## Condimentos naturales

Aceto balsámico
Ajo y perejil (provenzal)
Albahaca
Comino
Hierbas naturales (variedades para la cocina)
Jugo de limón
Mostaza
Nuez moscada
Orégano
Pesto (en todas sus variedades)
Pimentón (Páprika)
Pimienta blanca
Pimienta negra
Sal baja en sodio
Salsa de soja (soya)
Salsas naturales (no fritas)
Vinagre blanco
Vinagre de manzana
Vinagre de vino

## Dulces

Azúcar blanco
Azúcar rubio
Azúcar moreno
Azúcar glas (impalpable)
Cacao
Canela molida

Canela en rama
Chocolate de taza
Chocolate amargo
Chocolate semi amargo
Chocolate con azúcar y leche
Edulcorante
Miel
Esencia de vainilla
Vainilla en vaina

# Bebidas

Agua mineral
Agua natural
Batido de cacao con leche desnatada
Batidos de frutas con agua
Batidos de frutas con leche desnatada
Bebidas alcohólicas (todas)
Bebidas carbonatadas (todas)
Bebidas saborizadas (con y sin gas)
Brandy
Café negro molido
Café descafeinado
Cava (o Champagne)
Cerveza con alcohol (en todas sus variedades)
Cerveza sin alcohol
Infusiones de hierbas (menta, Boldo, manzanilla, tilo)
Jerez
Jugo de naranja
Jugo natural de frutas
Limonada (zumo de limón con agua y azúcar)
Malta
Malta torrada
Marsala
Oporto
Ron (Rhum)
Té blanco

Té negro
Té rojo
Té verde
Tequila
Vino blanco
Vino dulce
Vino espumante
Vino tinto
Vodka
Whisky

# Referencias Bibliográficas


- Brewer, Sarah, **Cuida tu alimentación**, Ediciones B, Barcelona, España, 1998.
- Briffa, John, **Alimentación para la salud**, Editorial Planeta, Bs. As., Argentina, 1999.
- Conran, Conran y Hopkinson, **Enciclopedia culinaria**, Art Blume, Barcelona, España, 1998.
- Gayler, Paul, **El libro de la cocina vegetariana**, Ediciones B Argentina, 1999.
- Kreitzman, Sue, **La cocina sin grasas**, Ediciones B Argentina, 1998.
- Orzola, Mariano, **40 alimentos medicinales para una salud de acero**, OrzolaPress, Amazon Kindle, 2013.
- Polunin, Miriam, **Alimentos sanos**, Ediciones B, Barcelona, España, 1998.
- Reader's Digest, **Alimentos que curan Alimentos que dañan**, Reader's Digest México, 1997.
- Scott-Moncrieff, Christina, **El libro de las vitaminas**, Ediciones B Argentina, 1999.
- Ursell, Amanda, **Guía completa de los alimentos saludables**, Ed. El Ateneo, Buenos Aires, Argentina, 2001.
- Walji, Hasnain, **Vitaminas, minerales y suplementos dietéticos**, Ed. Edaf, Madrid, España, 2001.
- Wills, Judith, **Alimentos que consumimos**, Editorial La Isla, Buenos Aires, Argentina, 2000.

# Sobre el autor

Mariano Orzola comenzó su interés por los temas de nutrición y ejercicio a la edad de 14 años. Cuenta con más de 25 años de trabajo periodístico sobre bienestar y vida sana. Fue el creador en 1998 del sitio web Fitness Total (España y América Latina). Luego creó los canales Fitness y En Forma para el portal de contenidos StarMedia. Fue proveedor de contenidos del canal Vida y Cada Mujer de L'Oréal para StarMedia. En el año 2003 produjo el suplemento Bienestar Total para el periódico latino La Voz del Interior. Fue el proveedor de contenido para la sección Personal Trainer de la revista Buena Salud (América Latina) durante dos años.
Trabajó como periodista independiente para diversos medios gráficos, incluyendo la prestigiosa revista femenina Cosmopolitan. Ha publicado miles de artículos desde 1998 a la actualidad. Fue el creador del mítico blog "Estás gorda porque tú quieres" (edición española) que recibió más de 300.000 visitantes únicos. Ha escrito los revolucionarios libros "*Esencial para verte y sentirte bien*" (más de 20.000 descargas desde 2009), "*Un abdomen plano para toda la vida - El método X ABS*" (2013 – Editorial Planeta), "*Cinco leyes infalibles para relaciones extraordinarias*" (2013) y "*Lo que debes saber sobre los Alimentos para estar saludable y delgado*" (2014). Su interés por la gastronomía lo llevó a convertirse en un buscador de recetas prácticas, aquellas que pertenecen a la "cocina casera", y difundirlas para que todos puedan preparar y disfrutar.
Actualmente se desempeña como escritor y editor de libros en formato digital sobre bienestar, dietas, cocina, plenitud y felicidad desde una perspectiva más holística y práctica, a través de OrzolaPress, la agencia editorial que él mismo

fundó.

*DESCUBRE A MARIANO ORZOLA EN:*
TWITTER: Http://www.twitter.com/MarianoOrzola
TIENDAS AMAZON: AMAZON.es / AMAZON.com
YOUTUBE: Https://www.youtube.com/user/msorzola

OrzolaPress

Por una vida feliz.